Robert Moss

LAS 3 ÚNICAS COSAS

Cómo acceder al poder de los sueños, las coincidencias y la imaginación

EDICIONES OBELISCO

Robert Moss

Las 3 «ÚNICAS» cosas

Cómo acceder al poder de los SUEÑOS, las COINCIDENCIAS y la IMAGINACIÓN

por el autor de *Conscious Dreaming*

EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com.

Colección Espiritualidad, Metafísica y Vida interior
LAS 3 «ÚNICAS« COSAS
Robert Moss

1.ª edición: febrero de 2010

Título original: *The three «ONLY» things*

Traducción: *Antonio Cutanda*
Maquetación: *Marga Benavides*
Corrección: *Sara Moreno*
Diseño de cubierta: *Marta Rovira*

© 2007, Robert Moss
(Reservados todos los derechos)
© 2010, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta
08005 Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

Paracas, 59 - Buenos Aires
C1275AFA República Argentina
Tel. (541 - 14) 305 06 33
Fax: (541 - 14) 304 78 20

ISBN: 978-84-9777-617-2
Depósito Legal: B-2.128-2010

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Los problemas importantes a los que nos enfrentamos no se pueden resolver en el mismo nivel de pensamiento donde se crearon.

Albert Einstein

Agradecimientos

La primera persona a la que deseo darle las gracias es a Georgia Hughes, la directora editorial de New World Library.

La historia de lo que sucedió cuando decidí llamarla (por vez primera) para hablarle de mis ideas para este libro es un ejemplo fabuloso de una regla más de vivir en función de las coincidencias: *Dese cuenta de lo que enseña a través de sus deslices.*

Yo acababa de hacer un programa de radio sobre el tema de «Las 3 únicas cosas». El programa había ido muy bien, y yo sentía la urgencia de encontrar a alguien del mundo de las publicaciones para proponerle un libro sobre este tema. Cuando levanté el auricular del teléfono, pretendía llamar a un alto directivo de una importante editorial de Nueva York con el que había trabajado anteriormente. Pero, siguiendo una intuición súbita, busqué el número de una editorial más pequeña de la Costa Oeste.

Hasta aquel momento, yo sólo me había comunicado con Georgia Hughes a través de carta y de correo electrónico. El primer contacto tuvo lugar cuando ella me pidió que hiciera una reseña elogiosa para un magnífico libro de la tradición celta, *The Mist-Filled Path, El sendero brumoso,* de Frank MacEowen. Más tarde, yo le escribí un correo electrónico a Georgia para abogar por el hermoso libro de Wanda Burch, *She Who Dreams, La que sueña.* Me acordé que había tenido un sueño, muchos años atrás, en el que una mujer llamada «Georgia» (que aparecía en un

entorno nativo americano, pero que no era nativa americana) jugaba un papel muy importante y positivo en mi vida literaria.

Encontré el número de New World Library. Una voz de robot me dirigió a través del directorio interno de la empresa, que finalmente me reveló la extensión de Georgia. Pulsé el botón, esperando encontrarme con un buzón de voz. Después de todo, ella era la directora editorial de la casa, y tales personas suelen estar muy ocupadas y no suelen estar a disposición del primero que llama.

Pero respondió Georgia en persona, y me saludó atentamente cuando le dije mi nombre. Me hablaba como si fuésemos viejos amigos y hacía referencia a una reciente conversación telefónica.

—Perdone –la interrumpí desconcertado–. Nunca hemos hablado por teléfono, aunque sí hemos intercambiado algunos correos electrónicos amables.

—Por supuesto que hemos hablado por teléfono. Me hablaste de tus vacaciones.

—¿Sabe usted quién soy?

—¡Claro! Eres Robert Moss. Tú eres el autor que estamos publicando.

—Esto es asombroso. Estoy llamando para hablar de un libro que quizás le interese publicar, pero en mi realidad usted no ha llegado a oír hablar de esto todavía.

Hubo una breve pausa al otro lado del teléfono, y entonces Georgia se dio cuenta de que me había confundido con otro autor, Richard Moss.

Me negué a escuchar sus disculpas.

—Hay deslices freudianos y hay deslices cósmicos, y a mí *me encanta* lo que este desliz puede estar diciéndonos. Estoy llamando para explorar si usted estaría dispuesta a publicar un libro sobre coincidencias, incluido el cómo podemos obtener directrices de los deslices y de las aparentes meteduras de pata. Y usted comienza la conversación diciéndome que sabe *perfectamente* quién soy yo y que soy el autor que usted está publicando. ¿Qué podría haber mejor que esto?

Tuvimos una animada conversación acerca de los sueños y las coincidencias durante media hora, al término de la cual prometí enviarle a Georgia una propuesta formal al día siguiente. Me pasé la noche en vela

para prepararlo todo. El momento es siempre Ahora. ¿Acaso se habría resistido *usted* a dejarse llevar por un desliz como éste?

Han sido innumerables las personas (amigos, participantes en los seminarios, lectores de mis libros, personas extrañas con las que me encontré en los aviones y en otros lugares liminales) que han colaborado con experiencias e ideas personales en la creación de este libro, muchas más personas de aquéllas a las que de lo puedo agradecer de forma individual. De modo que, simplemente, os daré mis más encarecidas gracias a todos aquellos que habéis compartido conmigo vuestra vida, vuestros sueños y vuestras aventuras en el camino.

Estoy especialmente agradecido a los miembros de mis círculos avanzados, que llevan reuniéndose conmigo desde hace más de quince años en el Noreste (especialmente en nuestros retiros de los Adirondacks de Nueva York) y durante varios años en el Pacífico Noroeste, en reuniones donde exploramos ideas y opciones insospechadas, ponemos a prueba nuevas técnicas y jugamos a los juegos más maravillosos. Los componentes de mi máster «Dreaming beyond Divination», «Soñar más allá de la adivinación», organizada por Karen Silverstein, me ayudaron a darle enfoque a algunos de nuestros métodos de navegación por coincidencias. Los componentes del seminario de «The Practice of Imagination», «La práctica de la imaginación», en la zona de Seattle me ayudaron a profundizar en nuestros procesos para «construir un hogar en la imaginación» y a abrir un espacio para la sanación imaginal. Los componentes de mis clases avanzadas en el interior del estado de Nueva York, organizadas por Carol Davis, y en la región occidental de Connecticut, organizadas por Irene D'Alessio y Donna Katsuranis, han puesto a prueba *todo* y han experimentado con *todo*, y siguen sorprendiéndome y deleitándome con nuevos descubrimientos.

Gracias a todos los coordinadores voluntarios por su generosidad, pues me han ayudado a llevar mi trabajo a todas partes, y a los graduados de la School of Active Dreaming, Escuela de Ensoñación Activa, que están llevando en estos momentos nuestras principales técnicas a

entornos que van desde los programas para los barrios pobres del centro de las ciudades para chicos en riesgo hasta los congresos de marcas. Gracias a Adelita Chirino y a Jim Cookman, que fueron delante y detrás de mí hasta que accedí a llevar la técnicas principales de Ensoñación Activa a la pequeña pantalla en la serie de DVD «The Way of the Dreamer», «El camino del soñador». Gracias a Linda Mackenzie, que me persuadió para lanzar un programa de radio dedicado a los sueños y a «Las 3 únicas cosas». Gracias a Merryn Jose, que me introdujo en los misterios del *podcasting* y compartió sus maravillosas experiencias de una vida basada en la intuición. Gracias a todos mis amigos de la International Association for the Study of Dreams, Asociación Internacional para el Estudio de los Sueños, que me han permitido no perder de vista el hecho de que las formas de aproximarse a los sueños son casi tan diversas como soñadores existen; y especialmente a Rita Dwyer, que es el alma de la comunidad de los sueños de Estados Unidos; y a Bob Hoss, quien, en una playa del «lado bravío» de Oahu, compartió conmigo una asombrosa experiencia de coincidencias que sigue guiando mi trabajo.

Gracias especialmente a George «Jamie» Jamison, que me ayudó a aclarar el enfoque sobre cómo transmitir los dones de «Las 3 únicas cosas» a todas las personas que los necesiten; a Iain Edgar, por la discusión sobre el papel de los sueños en el movimiento yihadista; a Kym Chaffin, entusiasta estudiante de los sueños en la cultura popular; a Roni Mecattaf, generoso anfitrión en Francia y personaje clave en la cadena de sueños y de coincidencias que me llevó al árbol de Juana de Arco; a mis fabulosas amigas Wanda Easter Burch y Elizabeth Dimarco, que han compartido muchas y asombrosas historias viviendo «Las 3 únicas cosas» conmigo, y que me han ayudado a cultivar la obra; y a mi esposa, Marcia, que me ha ayudado generosamente a mantener y proteger la «cueva» creativa en la cual desaparezco durante semanas.

Introducción

EN OTRO AVIÓN

¿Cuántas veces se ha dicho usted o le ha dicho a otra persona «Es sólo un sueño»?

¿Cuántas veces ha dicho «Es sólo una coincidencia»? Venga, *todos* hemos dicho alguna vez que algo es sólo una coincidencia.

¿Cuántas veces se ha dicho «No es más que mi imaginación» o «Esto no es más que un invento mío»? Desestimamos rutinariamente pensamientos, sentimientos, intuiciones e imágenes mentales de esta manera, diciéndonos que lo que imaginamos no es real.

En nuestras conversaciones cotidianas, en nuestra precipitación, descartamos o despreciamos los sueños, las coincidencias y la imaginación como *sólo* esto o *sólo* aquello.

Pero, irónicamente, estas 3 «únicas» cosas son fuentes extraordinarias de orientación, sanación y poder... siempre y cuando les prestemos atención.

Los creadores, los inventores, los emprendedores y todos aquellos que han cambiado el mundo lo han comprendido muy bien. En este libro nos enteraremos de que Harriet Tubman soñó con los caminos que llevarían a la libertad a trescientos esclavos fugados; de que Wolfgang Pauli, ganador del Premio Nobel y pionero de la física cuántica, utilizó los sueños a lo largo de toda su vida como su «laboratorio secreto»; y de

que Jeff Taylor extrajo de un sueño la idea de la agencia de trabajo *online* Monster.com, que ha tenido un éxito sin precedentes.

Descubriremos que lo que ha funcionado en el caso de los grandes creadores y de aquellas personas que han transformado el mundo está también a nuestra disposición, a disposición de todos. Disponemos del material. Todos soñamos; incluso el terco que dice «Yo no sueño», lo que está diciendo en realidad es «No me acuerdo de mis sueños». Cuando estemos preparados, podremos acceder a los nueve poderes del sueño.

LOS NUEVE PODERES DEL SUEÑO

1. Resolvemos problemas mientras dormimos.
2. Los sueños nos preparan para desafíos y oportunidades futuros.
3. Los sueños levantan un espejo mágico ante nuestras acciones y nuestro comportamiento.
4. Los sueños nos enseñan lo que tenemos que hacer para mantenernos bien.
5. Los sueños son un laboratorio secreto.
6. Los sueños son un estudio creativo.
7. Los sueños nos ayudan a recuperar nuestros yoes escindidos.
8. Soñar es clave para mejorar las relaciones.
9. Los sueños nos recuerdan nuestros mayores propósitos.

La obra teatral de las coincidencias está también a nuestro alrededor, y sólo con que nos *fijáramos* veríamos que nuestros pensamientos y nuestros sentimientos generan literalmente diferentes acontecimientos y experiencias en el mundo de «ahí afuera». Entonces podremos comenzar a trabajar conscientemente con la ley de la atracción. Descubriremos que hubo imperios que se gobernaron mediante un control atento de las coincidencias, y veremos cómo las coincidencias dieron lugar a hallazgos inesperados, que llevaron a muchos de los más importantes inventos y descubrimientos científicos. Aprenderemos a navegar por la vida y a adentrarnos en un mundo de posibilidades más rico siguiendo las nueve reglas de las coincidencias.

Todos vivimos de imágenes; las imágenes nos apagan y nos encienden, tanto si hacemos uso de la imaginación como si somos simplemente receptores pasivos de las programaciones de otros. Todo en nuestra vida es diferente y se llena de magia cuando decidimos *elegir* las imágenes a las que les vamos a prestar nuestra energía y nuestra atención y nos movemos en la dirección que marcan los deseos de nuestro corazón.

LAS NUEVE REGLAS DE LAS COINCIDENCIAS

1. *Hay cosas a las que les gusta ocurrir juntas.*
2. *Los pensamientos son acciones, y producen efectos.*
3. *Las coincidencias se multiplican cuando estamos en movimiento.*
4. *La vida hace rimas.*
5. *El mundo es un bosque de símbolos.*
6. *Cada obstáculo ofrece una oportunidad.*
7. *Para encontrar nuestro camino, quizás tengamos que perdernos.*
8. *Busque la mano oculta.*
9. *Las pasiones del alma obran prodigios.*

Aprenderemos de maestros de la imaginación como Leonardo da Vinci, que les dio a sus aprendices una técnica para «estimular la mente hacia diversas invenciones»; como Mark Twain, que encontró universos dentro de lo muy pequeño; y como Juana de Arco y Winston Churchill, que fueron capaces de transmitir sus visiones para movilizar a todo un pueblo. Descubriremos que podemos rehacer nuestra vida, y nuestro mundo, aprendiendo y aplicando los siete secretos a voces de la imaginación.

Cuando recuperamos el poder de Las 3 únicas cosas conectamos con unas extraordinarias fuentes de dirección, sanación y energía.

También nos convertimos en ciudadanos de dos mundos.

En el mundo cotidiano, cautivos de las prisas y del estrés, de los planes y las expectativas de los demás, solemos perder el contacto con el significado más profundo de la existencia. Nos enredamos en problemas que no se pueden resolver en el mismo nivel de pensamiento y de ser

que aquél en el que nos encontramos. Somos incapaces de reconocer el orden oculto de los acontecimientos. Nos enajenamos de la magia, que es el arte de llegar a la realidad más profunda y de traer regalos desde allí hasta el mundo ordinario. Y lo peor de todo: nos olvidamos de quiénes somos. No sabemos de dónde venimos ni adónde vamos, más allá de una lista o de un currículum vitae. No recordamos que nuestra vida quizás tenga un propósito más profundo y quizás forme parte de una historia más grande.

A través de los sueños, las coincidencias y los mecanismos de la imaginación, comenzamos a recordar que existe un mundo más allá del mundo obvio, y que es allí donde redespertamos lo que somos y aquello en lo que se supone que tenemos que convertirnos. Redespertar ese mundo es como descubrir los colores después de vivir en blanco y negro. Ese otro mundo es en realidad el universo multidimensional dentro del cual nuestra realidad de tres dimensiones se mece como un patito de goma en una bañera. La ciencia sabe que ese otro mundo está ahí, y que puede ser el origen secreto de todos los acontecimientos que se manifiestan después en el mundo de los sentidos.

LOS SIETE SECRETOS A VOCES DE LA IMAGINACIÓN

1. *Podemos superar nuestros bloqueos representándolos en imágenes.*
2. *El cuerpo cree en las imágenes.*
3. *Si podemos ver nuestro destino, ya hemos recorrido más de la mitad del camino hasta él.*
4. *La Gran Historia viene en pos de nosotros.*
5. *Existe un lugar de la imaginación, y es completamente real.*
6. *Podemos alimentar una visión para alguien que la necesite.*
7. *Cuanto más intensa sea la imaginación, menos imaginarios serán los resultados.*

A través de «Las 3 únicas cosas», despertamos a los secretos de la vida creativa, tomamos conciencia de que todos somos extraños atractores;

atraemos o repelemos a personas, acontecimientos y oportunidades en función de nuestra energía y de nuestro estado mental. Conseguimos comprender que no existen fronteras impermeables entre lo interior y lo exterior, entre lo subjetivo y lo objetivo; recordamos que las pasiones del alma hacen magia, y que el mejor de nuestros trabajos lo llevamos a cabo desde el espíritu del juego. Nos damos cuenta de que soñar no es tanto dormir como *despertar.* Descubrimos que el tiempo es siempre *ahora...* excepto cuando es *ve, adelante.*

Todas estas cosas son secretos a voces, conocimientos que nos pertenecen, y que podemos utilizar en cuanto estemos preparados para recuperarlos. Cuando despertemos nuevamente a los poderes del sueño, a las reglas de las coincidencias y a los usos de la imaginación, quizás haya momentos en que lamentemos haber tardado tanto en recuperar esas herramientas en nuestra vida, unas herramientas profundamente sencillas que, no obstante, tienen el poder de rehacer nuestra vida y nuestro mundo.

VIVIENDO SEGÚN LAS 3 ÚNICAS COSAS

Los datos que aparecen en este libro están extraídos de muchas fuentes: desde las crónicas de sueños de la corte otomana hasta las actuales investigaciones científicas sobre la interferencia de fotones, desde el antiguo I Ching hasta la página web de Monster.com, desde las cartas de Winston Churchill a su esposa hasta entrevistas con empresarios, líderes militares, médicos, inventores, artistas y otras muchas personas para las cuales «Las 3 únicas cosas» fueron una fuente de éxito y de inspiración.

Sin embargo, los datos más importantes se han seleccionado entre las miles de experiencias que han compartido conmigo a lo largo de los años muchas personas de todos los ámbitos de la vida que han asistido a mis talleres, que han leído mis libros o que me han acompañado en las aventuras de la vida.

Pero, para comenzar, quiero compartir algunas de mis experiencias personales, porque coincido con Mark Twain, un maestro norteamericano de «Las 3 únicas cosas», cuando dice, «No quiero oír hablar de la luna a un hombre que no ha estado allí».

He escrito un diario de forma esporádica desde que era adolescente, y como práctica diaria constante desde hace más de veinte años. Si usted no está escribiendo un diario en estos momentos, tengo la esperanza de que se sienta animado a iniciar o a reanudar este hábito cuando termine de leer este libro. Cuando escribimos un diario nos damos el espacio para entablar un diálogo con el Yo más grande. Por otra parte, estamos más atentos ante posibles temas o símbolos recurrentes en nuestra vida, y recopilamos datos de primera mano sobre los juegos de las coincidencias y mucho más.

Debido a la ingente cantidad de material que guardo en mis diarios, siempre que encuentro tiempo clasifico las crónicas en distintas carpetas. A una de esas carpetas le puse el nombre de «Airline Synch», «Sincronicidades en Líneas Aéreas». Ahora la llamo «En otro avión». Las entradas de diario que van a parar a esta carpeta describen las experiencias que he tenido cada vez que me he subido en un avión. En la actualidad, viajar en avión ha dejado de ser para mí un acontecimiento exótico; como conferenciante y profesor, estoy tomando vuelos casi todas las semanas.

Cada vez que me subo a un avión estoy incluso más alerta de lo habitual ante el juego de coincidencias, especialmente ante los encuentros casuales en el aeropuerto o al embarcar en el avión. Estoy extraordinariamente atento cuando mis planes se echan a perder, cosa que ocurre con frecuencia en mis vuelos. El aeropuerto más cercano a mi casa es más bien pequeño, de modo que para ir a la mayoría de los destinos tengo que hacer trasbordos, normalmente en el ajetreado aeropuerto de O'Hare de Chicago. Cada vez que pierdo una conexión, mis antenas comienzan a estremecerse, porque sé por experiencia que, cuando se me descabalan los planes, entro en una zona liminal en la cual opera una energía pícara. En este territorio inesperado se pueden presentar oportunidades y encuentros muy interesantes… siempre y cuando renunciemos a exhibir un comportamiento Tipo A ante un retraso o un suceso imprevisto.

A veces llevo un tema o una pregunta conmigo mientras me dirijo hacia otro avión. Ésta es una de las formas de practicar un juego al que yo denomino Plantéale Tu Pregunta al Mundo (del cual hablaré con más detalle en la segunda parte). En esta versión, el juego consiste en consi-

derar cualquier cosa sorprendente o inusual que ocurra durante el viaje como una posible guía sobre el tema que tengo en mente.

En todo momento me mantengo abierto al simbolismo y las ocurrencias casuales de todo lo que entra dentro de mi campo de percepción. Cuando operamos de esta manera, en una especie de meditación viajera, dejamos que el universo nos plantee preguntas, y una pregunta del universo puede ser mucho más interesante que todo lo que pueda haber en nuestro personal orden de prioridades.

Por ejemplo, mientras me apresuraba para hacer una conexión en el aeropuerto de O'Hare, escuché en cierta ocasión a un locutor de la CNN contar una historia acerca de un hombre que había puesto su alma a la venta en Internet. «Alma en venta» era la frase que arrojaba destellos en el televisor, sobre las cabezas de los sedientos parroquianos de un bar deportivo. *Ahí* había un tema para pensar, fuera cual fuera la vida, fuera cual fuera el día, y me llevó a formularme esta pregunta: «¿Acaso yo, o alguna persona que conozca, corre el riesgo de vender su alma, quizás debido a que ha olvidado que tiene un alma?». Esto me llevó a pensar muy seriamente en una decisión de negocios que yo tenía que tomar, y tenía que mantener una conversación franca con un amigo, que estaba preocupado ante la idea de que su carrera le estuviera llevando a comprometer seriamente algunos de sus valores personales más profundos.

En lo que viene a continuación he seleccionado cinco experiencias personales que tuve durante los vuelos, ocurridas en un período de dos años, extraídas de mi carpeta «En otro avión». Estas experiencias indican que atraemos o repelemos personas, acontecimientos y oportunidades en función de nuestra energía o de nuestro estado mental. También demuestran lo que la ciencia del siglo XX ha confirmado: que no hay fronteras impermeables entre lo interior y lo exterior, entre lo subjetivo y lo objetivo. ¡Que lo disfrute!

Osos para la amada

8 de abril de 2005

Voy en un vuelo a Madison, Wisconsin, para dar una conferencia nocturna en el hospital Meriter titulada «Haciendo honor a los deseos secre-

tos del alma» y para dirigir un taller de fin de semana titulado «Soñar una vida con corazón».

El hombre que está sentado a mi lado es de Pakistán. Faltando poco para aterrizar me pide que le preste mi bolígrafo. Saca dos muñecos de peluche de una bolsa de plástico. Son dos osos. El primero es de color azul celeste. El segundo, un poco más pequeño, es de varios colores, rosa, azul, melocotón y blanco.

El pakistaní está rellenando con el bolígrafo unas tarjetitas de regalo con forma de corazón.

—¿Para quién son los osos? –le pregunto.

—Son para mi amada.

—¿Cómo se llama?

—Se llama Sabriha. Significa «feliz». Pero yo la llamo con dos apodos. El primero es Arzhu. Significa «pasión»,[1] pero una *gran* pasión –añade poniéndose la mano en el corazón.

—Como la pasión del corazón.

—Sí, exactamente.

—¿Y el segundo apodo?

—Es Kuwahish.

—Ese es difícil –comento, y hago un par de intentos por repetirlo–. ¿Qué significa Kuwahish?

—Significa «deseo»,[2] pero un gran deseo –suspira.

—Como un deseo del alma.

—Eso es.

—¿En urdu?

—¿Cómo conoce mi idioma?

—¡Oh! He dado muchas vueltas por ahí.

Así pues, he prestado mi bolígrafo para escribir palabras de amor para la pasión del corazón y para el deseo del alma, en otro idioma. Y yo doy una conferencia esta noche titulada «Haciendo honor a los deseos secretos del alma» y me voy a pasar el fin de semana ayudando a la gente a descubrir y manifestar las pasiones de sus corazones.

---

1. Desire en el original inglés. *(N. del. T.)*
2. Wish en el original inglés. *(N. del. T.)*

Su madre fallecida le consiguió la camioneta

22 de agosto de 2005

Estoy endiabladamente ocupado el día antes de embarcar en mi vuelo para Seattle. Y encima de todo lo que tengo que hacer antes del viaje, mi viejo Jeep me ha dejado claro que está en las últimas, imitando a la perfección el sonido de un avión de hélice mientras me dirijo al concesionario; estoy rezando para que no se muera antes de llegar allí. Tres horas más tarde, gracias a la bondad del ángel que está de guardia, salgo del concesionario con un automóvil nuevo, diciéndole adiós a Jeepie.

La última persona en subir al avión de Seattle, una mujer, me indica entre jadeos que su asiento es el que hay junto al mío. Le comento que debe de haberse dado una buena carrera para no perder el avión.

—No se lo va a creer. He conseguido comprar un automóvil nuevo en dos horas esta misma mañana, y he venido con él hasta el aeropuerto. Lo he dejado estacionado en el aparcamiento ahora mismo.

—¡Qué curiosa coincidencia! Ayer tuve que ir a toda prisa para comprarme también un automóvil nuevo. Pero usted me ha ganado en una hora en el tiempo de la transacción.

—Oh, yo no podría haberlo hecho si no hubiera sido por mi madre.

Tras recuperar el aliento, se presenta. Trabaja en el departamento de contabilidad de una importante compañía de seguros.

—En realidad, vengo a ser como la brigada de asuntos internos en nuestra oficina de contabilidad. Soy la dama dura que mira por encima del hombro de todo el mundo para asegurarse de que no le damos gratis el alquiler de un automóvil al pobre borracho de turno que ha destrozado su vehículo, si podemos evitarlo.

Aunque la descripción de su trabajo no es precisamente atractiva, la dama, personalmente, es encantadora y divertida.

Estoy intrigado por el comentario sobre su madre como espíritu motivador de la compra de su automóvil. Tengo el presentimiento de que «mamá» no se halla presente en su realidad ordinaria, y resulta que tengo razón.

La señora Asuntos Internos me dice:

—Mi padre va a su aire desde que mi madre falleció. Cada vez que hago algo bueno por él, mi madre hace algo bueno por mí. Así funcio-

nan las cosas. De manera que fui a ver a mi padre el domingo y, cuando volvía a casa, vi la camioneta roja que siempre había querido, la Chevrolet S-10 de cabina grande, allí mismo, en el estacionamiento de un concesionario, junto a la carretera. Esta mañana me fui corriendo allí, y todo encajó a la perfección. Mamá siempre fue una buena organizadora.

Nada impreciso ni típico de la New Age en esta mujer de la camioneta. Navega a base de coincidencias sin pensar siquiera en ello, como el caucho que se adhiere en la carretera.

INDIANA JONES, VESTIDO POR EL GUARDAESPALDAS DE CHURCHILL

6 de enero de 2006

En cierta ocasión soñé que el poeta William Butler Yeats (que fue una presencia frecuente en mi mente cuando estaba escribiendo *The Dreamer's Book of the Dead, El libro de los muertos del soñador,* me quería vestir con un traje más elegante de lo habitual porque me iba a llevar de visita. Cuando estuve adecuadamente vestido, me llevó por el parque de St. James de Londres, más allá de los cisnes, hasta llegar al número 10 de Downing Street, donde me dejó para que tuviera un encuentro privado con Churchill, que parecía estar absorto recibiendo información por teléfono, una información relacionada con la batalla de Inglaterra, pero la batalla mágica.

Aquel sueño me estimuló y me intrigó. Investigaciones posteriores (salpicadas de coincidencias y dirigidas por ellas) me llevaron a comprender que Churchill estaba profundamente interesado en el ocultismo y en la «otra» historia. Yo siempre había admirado a Churchill, y ahora me sentía atraído por estudiarlo con la intención de escribir acerca de él. En mi imaginación, yo jugaba con la idea de una novela basada en hechos reales con ciertos toques a lo «Indiana Jones», en la cual Churchill y su red personal, en la cual estaría uno de sus guardaespaldas, presentarían batalla a los ocultistas nazis, entre otros.

Ahora bien, como suele ocurrir, tengo un vuelo en breve. Dado que tengo diversos proyectos de libros en cartera, decido buscar una «segunda opinión» sobre si el plan de este libro realmente vale la pena. Decido que, salga lo que salga durante el viaje, lo tomaré como directriz en este

tema. Para asegurarme de que no haya ambigüedades ni confusiones en todo esto, escribo en una ficha: «Me gustaría obtener alguna guía sobre si es una buena idea escribir una novela acerca de Churchill con sabor a Indiana Jones».

En el primer tramo de mi viaje, tengo una interesante compañía, una mujer que ha decidido recientemente hacer cambios radicales en todos los aspectos claves de su vida. Ha dejado a su marido y su trabajo, ha vendido la casa y los muebles y, después de pasarse un par de semanas con una amiga, ha emprendido el viaje de regreso ante un futuro incierto. Le sugiero que «si usted puede *ver* su destino, se encuentra en mejor situación que si se encontrara a mitad de camino de ese destino».

Le indico que se sumerja profundamente en su interior y que me diga lo que quiere de la vida.

Se pone a hablar de un antiguo sueño, el de crear un centro en su ciudad natal que se dedique a ayudar a las mujeres maltratadas o a cualquier mujer que haya sido derrotada por la vida, para ayudarlas a encontrar su voz, su poder y su sanación.

Le pido que me *lleve* allí, que me ayude a ver y oler este centro, a ir allí con todos los sentidos. La mujer entra en calor con esta actividad, y poco después estamos los dos *allí,* en el centro de sus sueños. Mientras describe los alrededores, se da cuenta de su ubicación, en un antiguo edificio que necesita bastante cariño, e identifica a todos los protagonistas clave (incluidos los patrocinadores) que pueden hacer del sueño una realidad.

Cuando nos separamos en el aeropuerto de O'Hare de Chicago, se la ve entusiasmada y llena de confianza.

Pero me sujeta del brazo por unos instantes y me dice:

—¿Y qué le digo a esa parte de mí que se va a levantar y me va a decir: «No es más que tu imaginación»?

—Le va a decir lo que dijo el poeta Rabindranath Tagore: «Cuanto más intensa sea la imaginación, menos imaginarios serán los resultados».

Ha sido un agradable encuentro (y me gusta pensar que el centro que creamos en nuestra imaginación existe ahora). Pero no he recibido una directriz definida sobre mi tema en concreto, la novela de Churchill con un toque de Indiana Jones.

Ahora voy con prisas por la sala C del O'Hare, esquivando gente y carritos eléctricos, en dirección a mi puerta de embarque.

Me paro en seco en mitad de mi carrera porque en mi puerta de embarque está… Indiana Jones.

Lleva todo el equipo: el sombrero, la chaqueta, el cinturón de hombro Sam Browne e incluso el portafolios de lona. Todo, salvo el látigo y la pistola.

Pero *no* se le parece a Harrison Ford. Es considerablemente más regordete.

Y mientras estoy pensando que ésta *puede* ser mi señal, una parte de mí dice también que esto es absolutamente excesivo. Simplemente, demasiado. No te fíes.

De modo que me meto en el avión diciéndome a mí mismo que aún no tengo un veredicto sobre el tema que le he propuesto al universo. Me acomodo y me sumerjo en lo que me he traído para leer durante el vuelo, que es un ejemplar de *The Duel, El duelo,* el magistral estudio de John Lukacs sobre el pulso personal entre Churchill y Hitler en los instantes críticos de 1940, cuando Gran Bretaña y la Commonwealth se enfrentaban en solitario contra los nazis. Acabo de llegar a una página en la que se relata el recorrido en automóvil de Churchill con su guardaespaldas hasta el número 10 de Downing Street el día en que se convirtió en primer ministro, cuando un hombre disfrazado de Indiana Jones se inclina sobre mí y me dice:

—Me tengo que sentar a su lado. Le he cambiado el asiento a un hombre para que estuviera con su familia, al otro lado del pasillo.

Le dejo espacio a Indiana Jones, tomando nota mentalmente de que siempre resulta interesante seguirle la pista a lo que sucede cuando se trastocan los planes de asientos, u otros planes.

—¿Se ha traído el látigo? –le preguntó a Indiana Jones cuando se abrocha el cinturón de seguridad.

—Me lo he dejado en casa –responde.

—¿Y la pistola?

—También.

El hombre me explica que entiende de pistolas, que está en la Guardia Costera de Estados Unidos, en Seguridad Nacional.

Se señala con el pulgar el cinturón de hombro y dice con orgullo:

—¿Sabe? Esto es lo bueno. Lo hizo el guardaespaldas de Churchill.

—¿*Qué* acaba de decirme usted?

—Estas ropas las hizo Peter Botwright. Era el guardaespaldas de Churchill. Posteriormente, se dedicó a diseñar vestuario para los actores de las películas de James Bond, y luego para *Indiana Jones*. Le daré su página web. Podrá verlo usted mismo.

Le muestro la página del libro que estaba leyendo, señalándole con el dedo la línea en la que se habla de Churchill en el automóvil con su guardaespaldas.

—¡Qué coincidencia! –dice Indiana Jones.

—No lo sabe usted bien.

Pues sí, me puse a trabajar en una novela sobre Churchill, sobre uno de sus guardaespaldas y sobre un personaje similar a «Indiana Jones».

El avión de los pájaros y la otra isla

5 de octubre de 2006

Tengo un vuelo hacia Charlottesville, Virginia, para dar una conferencia. Antes de salir hacia el aeropuerto, reviso mi correo electrónico y leo el *e-mail* de un amigo en el que me cuenta la impresión que le causó contemplar tres inmensas bandadas de gansos de Canadá volando sobre su casa.

Despego en un pequeño avión en dirección al aeropuerto de Dulles; es el primer tramo de mi viaje a Charlottesville. Diez minutos después de despegar, el avión da la vuelta. Nos dicen que hemos chocado con «unos pájaros».

Cuando aterrizamos, le pregunto al piloto:

—¿Volábamos entre una bandada de gansos?

—Sí. Desgraciadamente, nos hemos llevado a cinco por delante.

De vuelta en la zona de facturación del aeropuerto, me encuentro con que no quedan asientos para Dulles, ni por el amor de Dios ni por dinero, en ningún otro vuelo alternativo. Pero una alegre empleada se inventa el último asiento para mí en un vuelo a Charlotte, desde donde podré conectar con otro vuelo a Charlottesville.

—Si tuviera que apostar por un nombre –le digo a la empleada–, supongo que hoy apostaría por Charlotte.

—Sí, debería hacerlo –contesta con una gran sonrisa–. Mi hija se llama Charlotte, y acaba de dar a luz.

Charlotte-Charlottesville-Charlotte. Hay días en que no puedes evitar darte cuenta de que *la vida hace rimas.*

Así pues, estoy en un avión diferente, con un itinerario diferente, y con las antenas puestas. Se me eriza la piel a modo de confirmación cuando veo un gran perro negro en la puerta de embarque. Para mí, la aparición de un cariñoso perro negro en un lugar tan improbable como la sala de embarque de un aeropuerto constituye un magnífico augurio.

Tras despegar en el avión «equivocado», la atractiva mujer que está sentada a mi lado se dirige a mí al ver el libro que estoy leyendo: *The Millionaire Course, El curso del millonario,* de Marc Allen. Le explico que el libro no trata tanto de hacer millones (aunque pueden llegar por añadidura) como de vivir plenamente la vida. Abro el libro al azar y leo en voz alta algunos sabios consejos sobre cómo podemos evitar las discusiones.

—Parece que eso lo hayan escrito para *mí* –dice mi vecina.

Nos presentamos. Ella tiene nombre de estrella de cine, Cybille, y vuelve a casa, a una isla de la costa de Carolina del Norte.

—Debe de ser un lugar de ensueño.

—Es un mal sueño. Es la isla equivocada.

La mujer me dice que la isla es básicamente una promoción inmobiliaria para jubilados adinerados, que no es el lugar que ella creía que sería cuando su marido le habló de comprar una casa allí.

Hablamos del enfoque de Marc Allen para cultivar una visión de la vida ideal, y para establecerse metas y elaborar las afirmaciones que permitan a esa visión echar raíces en el mundo.

—Yo soy una soñadora empedernida –comenta Cybille.

—¿Lleva usted un diario de sueños?

—Oh, siempre me acuerdo de mis sueños.

—¿Sí? ¿Incluso de los sueños que tuvo hace seis años?

—Hace seis años exactamente. Es cuando me casé, y cuando cambió mi vida onírica. Desde entonces, todas las noches hago lo mismo: me voy a una casa en la playa de Carolina del Norte, me paso el rato con mi marido y mi familia, y me voy a trabajar. Pero es una casa diferente a la que tenemos ahora, y el marido es diferente, así como el trabajo que

hago. Es como si fichara para salir de mi vida actual y me fuera a esa otra vida.

—¿Me está diciendo que vive usted una vida continua en sus sueños?

La mujer asiente.

—Nunca se lo había contado a nadie. Sé que mis dos vidas son completamente reales. Y creo que las dos están teniendo lugar en el mundo físico. ¿Estoy loca?

—No creo. Los científicos hablan de la posibilidad de la existencia de mundos paralelos. Creo que es muy probable que, cuando tomamos una decisión forzada en la vida, nuestro mundo se escinda. Supongo que si yo fuera consciente de que hay otro yo, otro yo que lleva otra vida, me gustaría pensar en lo que se podría conseguir si lograra reunir mis dos partes. ¿Ha pensado alguna vez en la posibilidad de reunir sus dos yoes?

—Sí. Sé que algún día mis dos vidas y mis dos yoes se *encontrarán.*

—¿Y qué ocurrirá entonces?

—Oh, será catastrófico –comenta, mientras la espeluznante palabra se disuelve en una pícara sonrisa–. Pero será muy *interesante.*

En este episodio, el flujo de coincidencias trajo más de un mensaje específico. Trajo una maravillosa sensación de interconexión y de mundos de posibilidades más allá del velo de la percepción ordinaria. Me introdujo en lo que Baudelaire llamaba «el estado poético de la salud», en el cual es imposible no darse cuenta de que la vida hace rimas y de que nos movemos entre patrones de correspondencias. Esta secuencia es también un ejemplo de una regla ciertamente práctica para navegar por el mundo de las coincidencias: *todo obstáculo ofrece una oportunidad.* Gracias a que mi primer avión colisionó con una bandada de gansos salvajes, tuve la apasionante experiencia (en el segundo avión, no programado) de escuchar un fascinante relato de primera mano de una vida vivida en dos mundos paralelos. No puede uno quejarse por haber perdido una conexión aérea cuando se le abre una conexión más profunda y se le recompensa con una historia tan fabulosa como ésta.

Los sueños de Lincoln y el potenciador de semen de toro

11 de noviembre de 2006

Una vez soñé que me encontraba en un lugar parecido a la Biblioteca del Congreso, un lugar consagrado a la historia de Estados Unidos. Bajaba caminando por la ligera pendiente de un amplio salón hasta una sala llena de libros y de estanterías de madera de roble.

Me detuve para escuchar a un grupo de hombres sabios y para charlar con ellos. Mientras conversábamos, las formas de energía de los presidentes muertos se les aproximaban. Cuando la forma de energía de un presidente muerto se fundía con la de uno de los que hablaban, éste encarnaba tanto los conocimientos del presidente muerto como los suyos propios, y se hacía verdaderamente sabio.

Fuera de allí, me encontré con más personas reunidas en una zona de césped, como si posaran para una fotografía de grupo. Una vez más, las formas de energía de ancianos del pasado se sobreimponían sobre las caras y los cuerpos de las personas que tenía delante de mí. Había una cara que resulta un tanto fea, con una barba negra y las mejillas hundidas, profundamente marcadas; flotaba por encima y alrededor de uno de los hombres del grupo. Me resultó emocionante pensar que pudiera tratarse de lo que había «sobrevivido» de Abraham Lincoln.

Sospecho que Lincoln (y sin duda su esposa, que era espiritista) habría disfrutado de este sueño. Lincoln creía que todos los sueños son importantes, y que las personas que más nos pueden ayudar a comprender los sueños son las personas sencillas, «los hijos de la naturaleza», que simplemente sueñan mucho. El sueño de los presidentes muertos me llevó a reflexionar sobre cómo, cuando ponemos todo nuestro empeño en cierto tipo de trabajo o de estudio, podemos atraer la energía y las inspiraciones de grandes mentes que están trabajando en otro nivel de la realidad. Resulta reconfortante pensar que, en momentos de gran peligro para una nación o para la humanidad en su conjunto, podemos atraer la sabiduría de unos ancianos que partieron tiempo ha, una sabiduría que quizás sea ahora más profunda que antes, dado que se encuentran ahora en una posición en la cual pueden ver nuestra situación desde una perspectiva más elevada, con el conocimiento de posibles futuros alternativos, mucho más allá de lo que nosotros podamos llegar siquiera a sospechar.

El sueño de los presidentes muertos me impulsó a mirar de nuevo el papel que tuvieron los sueños en la vida de Lincoln y en las decisiones que tomó. Descubrí que, tras la prematura muerte de su joven hijo, Willie, durante la Guerra Civil, Lincoln soñó una y otra vez con él. Tenía un sueño recurrente en el cual se veía a sí mismo en un barco sin remos, flotando a la deriva en medio de la bruma, un sueño que él relacionaba con posibles acontecimientos en el campo de batalla. Dos semanas antes de ser asesinado en el teatro Ford, Lincoln soñó que vagaba de noche por la Casa Blanca, y que se sorprendía de encontrar el lugar casi desierto, aunque las luces estuvieran encendidas, hasta que llegó a una sala en la que había un cadáver amortajado. Le preguntó al guardia quién había muerto en la Casa Blanca, y éste le dijo que el presidente había sido asesinado.

En la época de la Guerra Civil había todavía una *cultura* de los sueños en Norteamérica. Esto se hace evidente en una leyenda acerca del general George «Little Mac» McClellan, jefe del estado mayor de Lincoln, que supuestamente tuvo un sueño o una visión en la que se le aparecía George Washington y le mostraba las posiciones de los rebeldes en un mapa, con lo que consiguió salvar la capital. Esto es, casi con toda seguridad, una farsa de propaganda piadosa (aunque algunos autores del tema de los sueños se lo hayan creído); lo interesante de esto es que uno no puede inventarse un *gran* sueño para sacar provecho político a menos que esté en una sociedad que se tome los sueños muy en serio.

La historia de los sueños durante la Guerra Civil va más allá aún. Los «rastreadores de sueños», personas que podían ver con precisión más allá del tiempo y del espacio, eran muy respetados por los militares de ambos bandos, e hicieron buen uso de ellos. Podríamos decir que eran los expertos en «visión remota» del siglo XIX, salvo por el hecho de que éste es un anacronismo innecesario, y también porque el mejor de los rastreadores de sueños parece haber hecho mucho mejor las cosas que los chicos de visión remota del Pentágono.

Hay un ejemplo muy instructivo publicado en el *Daily Dispatch* de Richmond, Virginia, del 24 de noviembre de 1863, donde se habla de un soldado confederado que tenía el don de rastrear a los desertores hasta sus escondrijos. En este incidente en concreto, el soñador localizó a un desertor que había estado muy bien oculto en un ahumadero, y al que su

mujer le estuvo llevando comida en secreto durante cinco semanas. He aquí el reportaje original, titulado «Escondido en el ahumadero»:

> Un día de la semana pasada, uno de los hombres del capitán Shannon se quedó dormido y, estando en ese estado, «soñó» dónde podrían encontrar a un desertor. Le contó su sueño al capitán, y éste envió inmediatamente a un pelotón de hombres al lugar que había visto en su sueño el joven soldado, y lo encontraron. Bien, lector, ¿dónde cree usted que estaba? Estaba en un agujero o sótano, bien oculto, con cosas como barriles, cajas, etc. apilados sobre él, en su ahumadero. Tenía abierto un pequeño espacio, a través del cual su mujer le daba la comida. Cuando lo apresó la caballería, rogó que le dejaran ver a sus hijos, a los que no había visto en cinco semanas. Esto es lo que se dice localizar bien algo. No es éste el único desertor con el que ha soñado y al que ha encontrado este soldado. Tendríamos que decirles aquí a los desertores (a modo de paréntesis) que están en cuevas y en lugares cerrados, que harían bien en presentarse y dar parte, porque, si este hombre tiene un sueño de ustedes, no les quepa duda de que les encontrará.

En mitad de mi investigación sobre los sueños de Lincoln y de la Guerra Civil, tengo que tomar un vuelo para acudir a otro seminario. Como lectura para el vuelo, elijo *Lincoln's Dreams, Los sueños de Lincoln,* de Connie Willis. En esta novela, una soñadora contemporánea se encuentra a sí misma, una y otra vez, dentro de la mente y en el puesto de un líder de la Guerra Civil, con frecuencia en situaciones angustiosas dentro del campo de batalla. Sus sueños le dan una información precisa que no puede conocer por ninguna otra fuente obvia. La novela es apasionante y original, con muchos datos históricos sobre la vida y las decisiones de mando de Lincoln. Acabo de llegar a una parte en la que se habla de la acromegalia de Lincoln (un trastorno que, en este caso, consistió en un crecimiento excesivo de los pies y de las orejas), cuando un hombre que parece un ganadero próspero se sienta a mi lado en el avión.

Abre un libro y, al echar un vistazo, veo una imagen de Lincoln en la página por la que lo ha abierto. Le pregunto a mi vecino qué libro está

leyendo. El título es *Lincoln on Leadership, Con Lincoln al frente.* Nos quedamos los dos impresionados con la coincidencia, especialmente cuando descubrimos que ninguno de los dos había viajado antes con un libro sobre Lincoln, y que mi vecino se acaba de comprar el libro esa misma mañana. Pero la coincidencia resulta aún más impactante porque, al igual que yo, acaba de llegar a una página en su libro donde se habla de la acromegalia de Lincoln.

Hablamos de lo que les da a los grandes líderes su preeminencia, y mi vecino saca una pequeña libreta de notas para compartir conmigo una cita: «Entramos en nuestra zona cuando nuestra pasión, nuestras habilidades y nuestra experiencia se reúnen».

Le pregunto a mi vecino a qué se dedica. Él me dice que es ganadero, como yo había supuesto, pero que también «tiene peso en la ciencia». Me explica que ha ayudado a desarrollar un nuevo producto que potencia el esperma del toro, y que «influye en el género», de tal modo que dos tercios de los terneros que nacen son novillas. Me hace una exposición técnica del proceso, luego me da una tarjeta de visita, en la cual se puede leer: «vicepresidente, producción y tecnología del semen».

Posteriormente, durante el seminario, les muestro la tarjeta a unas mujeres de Chicago, y una de ellas espeta:

—Hay muchos chicos a los que les gustaría enseñar una tarjeta como ésa en los bares del este de Chicago.

Este episodio fue un buen ejemplo de una de las reglas de las coincidencias: *hay cosas a las que les gusta ocurrir juntas.* Me animó a proseguir con mi investigación sobre los sueños de Lincoln y en el papel de los sueños en la historia, y me proporcionó el beneficio extra de una panzada de risas a lo largo del camino.

CINCO MINUTOS AL DÍA PARA DESCUBRIR LA GRAN HISTORIA

Cuando escuchamos las historias de muchas personas sobre el poder de «Las 3 únicas cosas» nos damos cuenta de que los sueños, las coincidencias y la imaginación son algunos de los motores secretos de la historia. Se trata de algo vital para comprender el pasado y para nave-

gar a través de los desafíos del presente con la intención de crear un futuro mejor.

En la primera parte, descubriremos los nueve poderes de los sueños y de qué modo hacer uso de estos poderes para llevar una vida más rica, plena y saludable, empezando cada mañana con más energía y lucidez. Los sueños nos preparan constantemente ante los problemas y las oportunidades que tenemos por delante. En los sueños vemos cosas que posteriormente tienen lugar en la realidad física; a esto se le denomina precognición. También vemos cosas que pueden ocurrir o no, dependiendo de si hacemos algo con esa información. Por ejemplo, podemos ver con anterioridad un accidente de tráfico, y podemos hacer algo por evitarlo, siempre y cuando utilicemos el sueño como advertencia. Obtenemos un atisbo de nuestro trabajo ideal, de la casa perfecta o, incluso, de nuestra pareja del alma; pero ese maravilloso sueño puede no manifestarse en el mundo, a menos que obtengamos los detalles precisos y emprendamos las acciones apropiadas.

Los sueños empiezan a prepararnos para lo que la vida nos traerá desde meses, años o incluso décadas antes de que las cosas ocurran. Por ejemplo, cuando Winston Churchill tenía sólo catorce años le dijo a un amigo de la escuela Harrow que había soñado que algún día se le requeriría para dirigir el país y «salvar a la capital y al imperio».

Descubriremos que esos soñadores, lejos de estar en las nubes o de ser poco prácticos, suelen tener un elevado nivel de éxito en los campos en los que deciden poner sus esfuerzos, debido a que son capaces de ver más allá del horizonte actual y de extraer energía de su propia visión. Howard Schultz, el fundador de Starbucks, comentó de sí mismo, «Mi característica más marcada es la capacidad de soñar, y soñar más de lo que la mayoría de la gente consideraría práctico».

En la segunda parte, confirmaremos que las coincidencias no son jamás «sólo» coincidencias, y aprenderemos a rastrear las coincidencias y los símbolos de la vida cotidiana como señalizadores en el camino. Una serie de coincidencias nos alertan del hecho de que no estamos solos, de que disponemos de fuentes invisibles de apoyo, y de que quizás estemos en el camino correcto, aun cuando todo el mundo parezca ir en dirección contraria (o, por otro lado, que quizás tengamos que ajustar nuestras metas y nuestros comportamientos para adaptarnos a unos objetivos

más profundos). Aprenderemos que, trabajando con las nueve reglas de las coincidencias, podemos utilizar *todo* lo que entra en nuestro campo perceptivo como una especie de oráculo personal, cargando nuestra vida cotidiana con jugos creativos.

En la tercera parte, aprenderemos la *práctica* de la imaginación: el fabuloso arte de «hacer que las cosas aparezcan», y darse cuenta de que son completamente reales. La crisis más profunda de nuestra vida es una crisis de imaginación. Nos quedamos atascados y nos sentimos sujetos a la rueda de la repetición porque nos negamos a reimaginar nuestra situación. Vivimos con una serie de imágenes negativas que nos confinan, y a eso lo llamamos «realidad».

Para vivir una vida plena y sabrosa, tenemos que invertir nuestra energía y nuestra atención en una forma de imaginación activa que se atreva a revisarlo todo. Y esto lo podemos lograr conociendo y aplicando los siete secretos a voces de la imaginación, entre los que se encuentra la gran verdad que expresó Rabindranath Tagore con su maravillosa poesía, cuando escribió: «Cuanto mayor es la imaginación, menos imaginarios son los resultados».

Construiremos una casa en nuestra imaginación y la utilizaremos como lugar de sanación, relajación e inspiración creativa, y aprenderemos el modo de manifestar en nuestra vida cotidiana lo mejor de todo cuanto cultivamos allí.

Con sólo cinco minutos al día, podemos echar mano del poder de «Las 3 únicas cosas» de un modo divertido y práctico. En cada sección del libro se ofrecen juegos muy entretenidos, que podemos practicar en lo más denso de nuestra vida diaria. Estos sencillos ejercicios nos permiten acceder a las extraordinarias fuentes y recursos que nos pueden dar un perfil ganador, del mismo modo que lo han hecho con muchas personas tremendamente creativas y exitosas.

Pero el hecho de prestar atención a «Las 3 únicas cosas» nos ofrece mucho más que un perfil ganador.

Viviendo de este modo, incluso con sólo cinco minutos al día, nos ponemos en contacto con nuestra verdad interior, encontramos una brújula interior que nos permite obtener una «segunda opinión» sobre temas personales vitales en medio de la confusión y de una lista de prioridades conflictiva. Nos abrimos y mantenemos un diálogo con

un Yo que es más sabio que lo que Yeats llamó «la trivial mente cotidiana».

Nos permitimos movernos sin esfuerzo dentro del flujo creativo.

También permitimos que se revelen nuestras Grandes Historias. Los aborígenes australianos dicen que las Grandes Historias buscan y acechan a las personas idóneas para que las relaten, como depredadores agazapados que olfatearan su presa. La clave estriba en no ir a cazar esas historias, sino en dejar que ellas nos cacen a nosotros.

En ocasiones, una Gran Historia nos agarra a través de una cadena de coincidencias que, simplemente, no podemos desestimar. Y, cuando una Gran Historia se apodera de nosotros, nuestras vidas cambian. Disponemos del poder de enfrentarnos a los dramas cotidianos con mayor coraje y gracia, porque somos conscientes de la existencia de un drama más profundo. Tenemos acceso a recursos *míticos,* en el sentido en que Joseph Campbell transmitió cuando nos recordó que la sanación es lo que ocurre cuando «nos movemos hasta más allá del sufrimiento dentro del mito». Viajamos ahora con un sentido de misión, y cuando viajamos con ese sentido de misión atraemos acontecimientos, personas y oportunidades diferentes hacia nosotros.

Primera parte

Sólo un sueño

Dios creó el sueño para mostrarle
el camino al soñador en su ceguera.

—Papiro Insinger,
texto de sabiduría demótico egipcio

Capítulo 1

Soñar es despertar

Intentémoslo de nuevo: ¿con cuánta frecuencia ha dicho usted, «Es sólo un sueño»? Quizás se haya dicho esto a sí mismo cuando quería olvidar algo que le ha estado preocupando durante la noche, con la intención de alejar el problema.

Quizás lo dijo con un punto de melancolía, al emerger de un sueño en el cual estaba disfrutando de una belleza y de un placer que le parecían inalcanzables en la vida ordinaria.

Cuando nos apresuramos o damos traspiés en nuestras ocupaciones cotidianas es fácil que dejemos atrás nuestros sueños. Una puerta se cierra en la mente, y los sueños se van. Pero es una mala estrategia en la vida dejar que los sueños se vayan. He aquí el porqué:

Los sueños no están en nuestra maleta, están a nuestro lado.

Los sueños abren horizontes de posibilidades que nos llevan más allá de nuestras creencias y nuestros comportamientos cotidianos de autolimitación. Antes de desechar como inalcanzable a la persona amada de tus sueños, el hogar de tus sueños o el trabajo de tus sueños diciendo «No es más que un sueño», tenemos que examinar atentamente si hay pistas en ese sueño que nos ayuden a manifestar esa jugosa visión.

Los sueños nos muestran también cosas en las que preferiríamos no pensar, motivo por el cual muchas personas cierran la puerta de golpe ante sus sueños e intentan mantenerla cerrada. Entre esas cosas puede haber futuros problemas vitales o partes de nosotros mismos que tende-

mos a ignorar o reprimir, o valores y problemas más grandes implícitos en una situación que abordamos desde un punto de vista limitado.

Quizás prefiramos no pensar en estos asuntos, pero si están en nuestros sueños es porque nuestro Yo más sabio nos está diciendo que *tenemos* que pensar en ello. Cuando nuestros sueños nos muestran problemas futuros, nos ofrecen también herramientas para evitar o contener esos problemas, basta con que escuchemos los mensajes y emprendamos la acción apropiada. Cuando nuestros sueños revelan aspectos de nosotros mismos que tendemos a negar, nos invitan a recuperar la energía que perdemos en la negación y a integrar *todos* los aspectos de nuestra energía y trabajar con ellos. Cuando los sueños reflejan problemas más grandes implícitos en una situación actual, nos ofrecen un brújula interior y un correctivo para las decisiones impulsadas por el ego o por las expectativas de otras personas.

Cuando vemos cosas en los sueños nocturnos que no nos gustan, tenemos que prestar mucha atención, porque se nos están mostrando elementos de nuestra situación vital que requieren ser comprendidos y que exigen una acción. Cuanto más atemorizador sea el sueño, más urgente será la necesidad de recibir su mensaje y de discernir lo que hay que hacer.

Cuando sepa usted esto y actúe en consecuencia, descubrirá que sus sueños le pueden ayudar a atravesar las circunstancias más duras que la vida pueda arrojar ante usted. Descubrirá que sus sueños le pueden ayudar a salvar su empleo o su relación de pareja, o bien a pasar a algo nuevo y mejor. Le pueden ayudar a evitar enfermedades, o ese accidente de tráfico que, de otro modo, tendrá lugar el próximo martes. Pueden salvarle la vida, tanto la vida física como su sentido de la vida. Para vivir como seres humanos necesitamos un *propósito*, al igual que necesitamos la comida, el aire o el sexo. Los sueños nos permiten recordar el propósito de nuestra vida y nos ayudan a vivir nuestra historia más grande.

En el lenguaje vulgar de la calle, cuando decimos «¡Ni en sueños!» o «¡Ni lo sueñes!», estamos siendo aún más despectivos que cuando decimos

«sólo era un sueño». La frase *«Tu réves»,* escuchada en una calle de París, significa que no puede ocurrir, que uno se engaña a sí mismo. A un chico que está intentando ligar con una chica israelí en la playa puede que le digan, «Tú estás soñando en España».

Las personas que estudian filosofías orientales citan con frecuencia la enseñanza de que soñar es un estado de Maya, o ilusión (aunque, en la filosofía oriental, despertar a la vida es un estado aún más ilusorio).

Desestimamos los sueños, pero la palabra *sueño* tiene magia. La utilizamos para describir experiencias enormemente importantes, cosas que remueven el alma y pueden cambiar el mundo. *Tengo un sueño.* Quizás Martin Luther King se sintió inspirado para decir esto gracias a un sueño nocturno, o quizás no; según sus propias palabras, aquel instante numinoso le llegó mientras estaba apoyado sobre el fregadero de la cocina en mitad de la noche, al borde de la desesperación, y sintió la presencia de un poder más grande que le bendecía y le impulsaba a seguir adelante. Todos sabemos a lo que se refería. Y aquella frase todavía nos eriza la piel.

Hollywood es la «fábrica de los sueños», y hace tiempo que la palabra se popularizó en el vocabulario de la publicidad. Intenta atraernos con la perspectiva de adquirir el automóvil de nuestros sueños, el electrodoméstico de nuestros sueños, nuestras vacaciones soñadas o nuestra pareja soñada[1] (quizás a través de un servicio de encuentros y citas por Internet).

Así, tanto en nuestras costumbres como en nuestros conceptos, la palabra *sueño* resulta muy escurridiza. Es ilusión y disparate, *pero* también es anhelo del corazón, secreto deseo del alma, una visión para el mundo.

Hay algo escalofriante en la raíz de la palabra «sueño», en inglés, *dream.*

---

1. *Dreamboat,* literalmente «Barco de los sueños», en el original inglés. *(N. del T.)*

Cuando aparece por primera vez en el inglés antiguo, la palabra *dream* significa alegría, juerga o regocijo. También puede significar música, o ruido alegre, ese alboroto de regocijo que podría escucharse entre un puñado de borrachines medievales que se hubieran trasegado demasiadas jarras de hidromiel. Otras palabras, palabras que se nos antojan extrañas ahora *(swefn, maeting)* se utilizaban en el inglés antiguo para significar «sueño» en el sentido de una visión o una experiencia estando dormido. La palabra *dream,* «sueño», no asume sus actuales significados en su uso común hasta la época de Chaucer. Los lingüistas no están muy seguros de cómo tuvo lugar ese cambio.

La mayoría de los expertos creen que la palabra *dream* del inglés actual no es la misma que la palabra *dream* del inglés antiguo, aunque las ambas se pronuncien exactamente igual; la visión general es que *dream,* en el sentido de una visión o un acontecimiento durante el sueño, es una palabra importada del escandinavo antiguo *(draumr)* o del alemán antiguo *(Traum).* Así pues, tendremos que seguir el rastro en tierras septentrionales para encontrar lo que hay oculto en la palabra *dream.* Si seguimos este rastro, descubriremos que *dream* tiene unas relaciones complicadas en el norte. Una de ellas es *draugmas,* que significa «engaño» o «ilusión». Otra de ellas, *draugr,* es un fantasma, una aparición o visita del mundo de los muertos. La palabra *Traum,* en contra de lo que pudiera parecer, no guarda relación con *trauma* (que procede del término griego que significa «herida»), aunque soñar con un *draugr* pueda resultar traumático.

La palabra *dream* no se deja sujetar con alfileres, como una hermosa mariposa azul de Morpho, que no consentirá que se la ponga en una vitrina.

Muchos de nosotros, si se nos pide que demos una definición de *sueño,* probablemente hablaremos de las imágenes e impresiones que aparecen mientras dormimos. En algunos idiomas europeos, las palabras de «dormir» y de «sueño» son idénticas, como en la palabra latina *somnium,* de la cual se deriva la antigua palabra francesa para identificar el sueño, *songe.*

Sin embargo, en muchas culturas antiguas e indígenas, soñar no es algo que tenga que ver con el dormir; sino con el *despertar,* es decir, despertar a una verdad mayor y a una realidad mayor que las que son accesibles a la consciencia ordinaria.

Esto se hace evidente en la lengua del antiguo Egipto, donde se sabía mucho sobre los sueños. La palabra egipcia para sueño es *rswt,* que significa literalmente «despertar», y que en los jeroglíficos suele aparecer seguida por un determinativo representado por un ojo abierto.

Y esto tiene mucho sentido si nos damos cuenta de que en gran parte de nuestra vida despierta podemos encontrarnos en la situación de un sonámbulo, dirigidos por los programas y los planes de otras personas, demasiado ocupados, demasiado estresados o demasiado «fuera de todo» como para recordar de qué va la cosa. Un médico y alquimista del Renacimiento, Paracelso, lo expresó así: «Lo que el sueño muestra es la sombra de esa sabiduría que existe en el hombre, aun cuando durante su estado de vigilia quizás no sepa nada de ello... No lo sabemos porque perdemos el tiempo con cosas externas y perecederas, y estamos dormidos en lo relativo a lo que es real dentro de nosotros mismos».

Para muchas culturas antiguas e indígenas, el mundo de los sueños es tan real, o incluso más real, que la vida despierta cotidiana. «El mundo de los sueños es el mundo real», dicen los indios iroqueses senecas. Para la mayoría de las culturas humanas, a lo largo de la mayor parte de la historia, los sueños son de vital importancia por dos razones claves: porque ofrecen un lugar para el encuentro entre los seres humanos y los seres más que humanos, y porque pueden ser proféticos, revelando acontecimientos que se hallan en el futuro.

Ambas funciones del sueño son posibles (desde el punto de vista de nuestra psicología más antigua) porque en los sueños viajamos fuera de las leyes de la física newtoniana, y porque en los sueños podemos recibir visitas. Esta idea se refleja en el vocabulario de culturas que le dan un alto valor a los sueños.

Por ejemplo, entre los makiritare, una tribu de Venezuela, la palabra para sueño es *adekato,* que significa «viaje del alma». «Cuando soñamos, el espíritu se va de paseo», dice una mujer sabia de los kukatja, un pueblo aborigen del desierto occidental de Australia. Entre los aborígenes australianos, los sueños personales pueden convertirse en expediciones al Tiempo del Sueño, el lugar de la creación.

Otros dones y poderes del sueño juegan al escondite en los vocabularios de otros pueblos. Para los irlandeses, un *aisling* puede ser un sueño, una visión, un poema o todo a la vez. En hebreo, soñar *(halam)*

puede ser también tener buena salud. Entre los nativos iroqueses, soñar *(kateraswas)* es tener buena suerte, y un soñador *(atetshents)* es también un chamán, un sanador, un médico.

Mis definiciones favoritas de la palabra *sueño* no proceden de los diccionarios ni de los análisis transculturales. Proceden –frescas y espontáneas, tan nuevas como el mañana y tan antiguas como el cornudo hechicero de las paredes de la caverna de Lascaux– de personas de todas partes, que están en sintonía con sus sueños y que los honran y los respetan.

En una charla que di en una librería de Austin, Texas, comencé preguntando si alguien del público se atrevería a definir la palabra *sueño.* Para mi sorpresa, se levantaron al menos treinta manos. Las primeras cuatro definiciones de sueño que se ofrecieron en aquella charla de Austin transmiten una sensación viva de los dones y las posibilidades del sueño:

1. Un sueño es un comienzo.
2. Un sueño es una aventura.
3. Un sueño es un mensaje procedente de un yo más sabio.
4. Un sueño es una misión.

Capítulo 2

Los nueve poderes del sueño

Un sueño puede ser un patio de aventuras, un gimnasio en la jungla, una escuela nocturna (y una escuela de vuelo), un jardín de deleites celestiales, un lugar de encuentro con seres algo más que humanos, un portal al multiverso. Un sueño es un lugar, como muy bien lo comprendieron los egipcios. Puede ser un lugar de belleza o de terror. Puede ser un lugar de sanación, de iniciación, de educación superior o de escandalosa diversión.

Si perdemos nuestros sueños, bloqueamos mundos de posibilidades, de entretenimiento y de aprendizaje.

De todos los dones de los sueños, los más importantes para mí son los nueve poderes del sueño, que vamos a exponer ahora.

1. Resolvemos problemas mientras dormimos.
2. Los sueños nos preparan para desafíos y oportunidades futuros.
3. Los sueños levantan un espejo mágico ante nuestras acciones y nuestro comportamiento.
4. Los sueños nos enseñan lo que tenemos que hacer para mantenernos bien.
5. Los sueños son un laboratorio secreto.
6. Los sueños son un estudio creativo.
7. Los sueños nos ayudan a recuperar nuestros yoes escindidos.

8. Soñar es clave para mejorar las relaciones.
9. Los sueños nos recuerdan nuestros mayores propósitos.

1. RESOLVEMOS PROBLEMAS MIENTRAS DORMIMOS

John Steinbeck comentó, «Es una experiencia habitual la de que un problema que nos parecía dificultoso por la noche quede resuelto a la mañana siguiente, después de que el comité del sueño haya trabajado con él». Quizás nos quede algún recuerdo, o quizás no, de ese «comité del sueño» cuando nos despertamos a la mañana siguiente (quizás, incluso, puede que no nos quede ni el más mínimo recuerdo de un sueño), pero todos hemos tenido la experiencia de irnos a la cama con un problema en mente para encontrarnos con la respuesta a la mañana siguiente.

Venimos haciendo esto desde que nuestra especie se halla en este planeta. Soñamos en el vientre de nuestra madre, preparándonos para el trauma de la bajada por el canal del parto y de todo lo que la vida nos va a traer después de eso. Como especie (y como individuos), soñamos desde mucho antes de que pronunciemos nuestras primeras palabras.

No resulta sorprendente que los creadores y los innovadores despierten con frecuencia en sus sueños ante nuevos descubrimientos e invenciones. Y esto ocurre en todos los campos del saber humano, desde la composición de grandes obras musicales hasta para la reparación de una acera.

Los sueños nos ayudan a remontarnos hasta más allá de nuestras limitaciones actuales, sean cuales sean éstas.

TRABAJANDO CON EL COMITÉ DEL SUEÑO

Athena Lou, una amiga y *coach* de sueños de Hawái, soñó que volaba y surcaba el cielo con delfines y ballenas. Este sueño le sirvió de inspiración para dejar un empleo seguro y bien pagado en un banco y para buscarse la vida a su manera, en el arriesgado campo del asesoramiento por cuenta propia. En el sueño, Athena disfrutó de una fabulosa sensación de libertad, y tomó posteriormente la decisión de que quería tener la misma sensación de libertad en todos los aspectos de su vida. Ahora, como ase-

sora creativa, anima a hombres y mujeres de negocios a sintonizar con sus sueños, así como con otras fuentes de conocimiento intuitivo. Se ha dado cuenta de que las buenas decisiones en los negocios suelen estar dirigidas por los sueños en mayor medida de lo que la gente pueda imaginar.

Por ejemplo, una ejecutiva de una empresa internacional de alta tecnología soñó con unas galletas Oreo que volaban por el espacio. Aquel sueño la indujo a comprar un montón de acciones en Nabisco, la empresa que fabrica esas galletas, y poco después el precio de las acciones subió por las nubes. También cuenta el caso de un ejecutivo de Oahu que soñó que el edificio sede de su compañía se hundía como un barco. El edificio se quedaba escorado, como el Titanic. Y soñó que escapaba deslizándose por la pendiente del hueco de un ascensor y saliendo por una ventana de un piso inferior, mientras toda la estructura del edificio se desmoronaba. Aquel sueño le llevó a buscar un nuevo empleo, y lo encontró justo antes de que la empresa se viera sumida en el caos, tras la recesión a la que sucumbió la economía de la zona.

Soñando con Monster.com

Jeff Taylor, el creador de la popular empresa de búsqueda de empleo por Internet, Monster.com, recibió la inspiración que le llevó a crear la empresa en un sueño. Se despertó a las 4:30 de la madrugada con un sueño, en el cual construía un sistema de tablón de anuncios electrónico en el que las personas podían buscar empleo. A oscuras, escribió en una libreta que tenía junto a la cama, *«The Monster Board»*, «El Tablón Gigantesco». Temiendo que si volvía a dormirse no fuera capaz de descifrar o decodificar lo que había escrito, se levantó y se fue a una cafetería, y se puso a esbozar un plan detallado.

Observe que Taylor estaba preparado para ese sueño directriz de dos maneras. En primer lugar, había estado ya pensando y sintiendo una vía hacia una innovación importante. En segundo lugar, estaba preparado para cazar el sueño al vuelo (en la libreta de notas que tenía en la mesita de noche) y para actuar de inmediato según las directrices.

Soñando con aceras flexibles

Durante dos décadas, el trabajo de Richard Valeriano como inspector de calles de Santa Monica llevaba implícita la comprobación de daños en

las aceras provocados por el crecimiento de las raíces de los árboles que crecían en la ciudad. El hormigón fracturado es costoso de reparar, además de ser una fuente frecuente de lesiones entre los peatones, por lo que enviaban a menudo a las brigadas de trabajadores del ayuntamiento con sierras mecánicas para talar enormes y hermosos ficus.

Una noche, después del trabajo, Valeriano soñó con que una acera elástica y flexible resolvería el problema. «En mi sueño, las aceras se curvaban y se retorcían, pero no había fracturas. Me desperté y dije, "¡Uau! ¡Aceras flexibles! ¿Cómo podríamos hacerlas?"»

No se le ocurrió cómo podría hacer realidad su sueño hasta que en su club de salud, durante una remodelación, instalaron baldosas de goma en el suelo. Esto llevó a Valeriano a buscar una empresa que estuviera dispuesta a diseñar un prototipo de acera de goma. Las baldosas se hicieron a partir de neumáticos de automóvil reciclados, y la ciudad de Santa Mónica las puso a prueba haciendo que ciclistas, patinadores y mujeres con zapatos de aguja, entre otros, las maltrataran.

Cinco años después, las aceras de goma se estaban poniendo a prueba en sesenta ciudades de Estados Unidos. La goma estaba salvando árboles y evitando torceduras y lesiones en los peatones. Las aceras de goma se instalaron en abril de 2006 en torno a los robles sauce de la avenida Rhode Island, en Washington D. C. A los niños les gusta saltar en esas aceras, aunque descubren que no es tan fácil grabar en ellas sus iniciales o hacer dibujos con tiza.

RESUÉLVALO MIENTRAS DUERME

He aquí un plan para cualquier noche del año:

Antes de echarse a dormir, plasme por escrito una intención para esa noche. Una manera sencilla de hacerlo es escribir en el papel, «Me gustaría obtener orientación sobre...».

Asegúrese de que está preparado para tomar nota de cualquier cosa que le llegue, y esté preparado para hacerlo en cualquier momento que se despierte, porque los *grandes* mensajes suelen llegar a horas intempestivas. Muchos grandes descubrimientos se han hecho entre las tres y las cuatro de la madrugada, que es también la hora (según algunos estudios) en la que nace la mayoría de los bebés y en la que muere la mayoría de las personas.

Si se despierta y no recuerda ningún sueño, no pasa nada. Dese la vuelta en la cama. En ocasiones, un sueño vuelve en cuanto usted sitúa su cuerpo en la misma posición en la que se encontraba cuando estaba soñando.

Si todavía no recuerda el sueño, escriba cualquier cosa que le venga a la cabeza o que sienta. Puede suceder que el regalo que traía el sueño se haya quedado con usted (con una solución o una inspiración), aunque haya perdido el contenido del sueño.

En una mañana de primavera del año 1905, Einstein se despertó con una teoría que revolucionaría la ciencia, la Teoría Especial de la Relatividad. El día anterior le había dicho a un amigo que sentía que estaba a punto de hacer un gran descubrimiento, pero que no estaba seguro de lo que era. A la mañana siguiente lo tenía todo, fresco y reluciente en su mente. No existen evidencias de que Einstein recordara el contenido de sus sueños de aquella tremenda noche, pero recibió el regalo de los sueños, y eso lo cambió todo.

La lección es clara. Sea cual sea el problema al que nos enfrentamos, tanto si es organizar un horario como si se trata de esbozar científicamente una Teoría de Todo, *podemos resolverlo mientras dormimos.*

2. LOS SUEÑOS NOS PREPARAN PARA DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES FUTUROS

Los sueños nos preparan constantemente para desafíos y oportunidades que tenemos por delante en el sendero de la vida. Es posible que en nuestros sueños ensayemos *todo* lo que va a tener lugar en el futuro, aunque nos olvidemos de la mayor parte de ello.

A lo largo de la evolución del ser humano, soñar ha sido un mecanismo crucial de supervivencia. Es probable que, en los días en que nuestros antepasados iban desnudos por ahí y sin unas buenas armas, su radar de los sueños (su capacidad para explorar tanto el espacio como el tiempo) les permitiera evitar el convertirse en el desayuno de un tigre de dientes de sable y de otros depredadores hambrientos.

Una reciente teoría apunta a la idea de que el soñar nos prepara ante los problemas al hacernos pasar por frecuentes sesiones de entrenamien-

to en *simulación de amenazas,* lo que nos ayuda a desarrollar los reflejos y las respuestas que nos permitirán superarlas.

Esto está bien, pero sospecho que la relación que mantenemos con el futuro a través de los sueños es mucho más profunda y más importante que todo esto. Creo que, al soñar, accedemos a la matriz en la cual tienen su origen los acontecimientos y las circunstancias que se manifestarán después en nuestra vida física. Y no sólo *vemos* los acontecimientos futuros, sino que también podemos *elegir,* hasta cierto punto y según nuestro nivel de consciencia, cuáles de entre los muchos acontecimientos futuros posibles se van a manifestar.

Tengo la impresión de que soñamos con el futuro en todo momento.

Si usted aún no es conciente de estar haciendo esto, piense en las ocasiones en que ha tenido la experiencia del *déjà vu.* Aún no me he encontrado a nadie que *nunca* haya tenido esa sensación de conocer a una persona o ir a un lugar por vez primera (en la realidad ordinaria) y *tener la certeza* de haberlos visto antes. En la mayoría de las ocasiones, las experiencias de *déjà vu* acaecen cuando los acontecimientos que tienen lugar en la vigilia se parecen a algo que hemos soñado. Quizás hayamos olvidado el sueño, pero cuando un acontecimiento físico lo alcanza, el reconocimiento remueve algo dentro de un profundo banco de memoria.

Si adopta usted el hábito de tomar nota de sus sueños y de comparar los datos oníricos con acontecimientos posteriores, no le costará mucho darse cuenta de algunos puntos de encuentro entre ellos. Los incidentes que usted prevé en los sueños pueden ser triviales o aterradores, anodinos o maravillosos. Pueden ser acontecimientos de su propia vida o pueden ser acontecimientos de la historia futura del mundo.

En nuestros sueños, tenemos distintos tipos de compromiso con el futuro.

LOS SUEÑOS PRECOGNITIVOS

Mediante la *precognición* vemos acontecimientos y circunstancias anticipadamente, tal como ocurrirán. Un sueño precognitivo puede ser literal o simbólico, o ambas cosas a la vez. Por ejemplo, soñar con un tsunami puede resultar ser tanto una visión anticipada de un desastre natural

como la noticia anticipada de una tormenta emocional que golpeará con la fuerza de un tsunami. Quizás no comprendamos lo que hemos visto en un sueño precognitivo porque estamos buscando algo desde cierto ángulo, quizás la perspectiva de una persona diferente. Pero, con la práctica, aprenderemos a reconocer los indicadores que nos avisan de que determinado sueño guarda relación con acontecimientos futuros, y podremos entonces dar los pasos para aclarar la información del sueño y hacer uso de ella.

Esta práctica se hace sumamente interesante cuando los sueños nos muestran posibles eventos futuros que se pueden cambiar para mejor. Podríamos denominar a estos sueños *anuncios precautorios tempranos;* pueden ser *advertencias previas* o señales tempranas de *oportunidades* que se aproximan.

LOS SUEÑOS DE ADVERTENCIA PREVIA

Algunos sueños son *advertencias previas* de un posible problema futuro: una crisis en el trabajo, la ruptura de una relación, un problema de salud, un accidente de automóvil, etc. Quizás no queramos concentrarnos en ninguna de estas desagradables posibilidades, pero si estamos dispuestos a estudiar lo que nos está diciendo un sueño de advertencia previa nos encontraremos habitualmente con que nos está ofreciendo una información vital, que puede ayudarnos a evitar el problema, siempre y cuando adoptemos las medidas oportunas.

He aquí un sencillo ejemplo cotidiano:

Cara soñó que una buena amiga suya se detenía a su lado en la parte derecha de su automóvil y le señalaba la rueda delantera derecha, indicándole que algo no estaba bien. A la mañana siguiente, Cara fue a inspeccionar la parte derecha del automóvil, cosa que en otras circunstancias no habría hecho, y descubrió que el neumático delantero derecho, que era casi nuevo, estaba sumamente bajo. Aquel sueño de advertencia le permitió ocuparse del problema inmediatamente y llegar sin contratiempos a su destino.

En ocasiones, soñamos con el futuro por el bien de otra persona, o incluso por una gran causa. Lo que ocurra entonces dependerá de si podemos encontrar una forma efectiva de transmitir la información del

sueño a la persona que mejor pueda ocuparse de la situación. Lo que viene a continuación es un ejemplo de un sueño que cambió la historia cuando su información se le transmitió a la persona adecuada.

El sueño que salvó la vida al primer emperador romano

Quizás Roma nunca hubiera tenido emperadores de no ser por un sueño que le salvó la vida a Octavio, sobrino-nieto de Julio César. En el año 42 a. C., en una escena que hizo famosa la obra de Shakespeare *Julio César*, Octavio y Marco Antonio estaban al mando de las legiones que se habían congregado en Filipos, Macedonia, para vengar el asesinato de César. Frente al ejército de Octavio y Marco Antonio, en fuertes posiciones defensivas, estaban las fuerzas de Bruto y Casio, los asesinos de César, que se consideraban a sí mismos los libertadores de Roma. Antes de la Primera Batalla de Filipos, Octavio estaba enfermo y exhausto en su tienda, y lo despertó un amigo, que le dijo que había soñado que moriría en un ataque por sorpresa a menos que abandonara la tienda de inmediato. Octavio hizo caso de aquel sueño de advertencia y huyó de su tienda, con lo que escapó así de ser apuñalado poco después, cuando los soldados de Bruto entraron súbitamente en el campamento, clavaron sus espadas en el lecho de la tienda y lo hicieron jirones en la creencia de que el joven general todavía estaba en él. Octavio y Marco Antonio salieron victoriosos de la Segunda Batalla de Filipos, y Octavio se convirtió en Augusto, el primer emperador romano.

LOS SUEÑOS DE ANTICIPACIÓN DE OPORTUNIDADES

Los sueños de *anticipación de oportunidades* pueden exigir también que demos los pasos necesarios para que se esas oportunidades se manifiesten en el futuro. Usted sueña que está en su hogar ideal, o que está haciendo ese trabajo que nutre su alma y su cuenta bancaria, o bien que está con su alma gemela, que es alguien a quien aún no ha conocido en el mundo ordinario. Estos sueños pueden ofrecer inspiración y estímulo, y no conviene que los deje usted escapar por el aire como un globo de helio. Convendrá que averigüe usted qué medidas prácticas puede tomar para dirigirse de un modo decidido hacia la realización de estos sueños.

Cualquier futuro que podamos ver (en los sueños o a través de la intuición en estado de vigilia) es un futuro *posible*, y podemos influir en las probabilidades de manifestación de un acontecimiento concreto futuro. Aunque a una persona le puede parecer imposible cambiar determinados acontecimientos futuros percibidos en sueños (como un desastre natural o la muerte a una edad avanzada), aún sigue siendo posible trabajar con la información del sueño de un modo útil: por ejemplo, alertando a los amigos para que no vayan de vacaciones al lugar donde golpeará el huracán del sueño, o ayudando a alguien cuya muerte está cercana, así como a su familia, a afrontar esa situación de la mejor manera posible.

LOS VIDENTES ONÍRICOS

En la mayoría de las culturas a lo largo de la historia, los soñadores han proporcionado información fiable y sumamente valiosa acerca de acontecimientos que podrían acaecer en el futuro. Y cuando sus visiones guardaban relación con el posible destino de naciones y de ejércitos, se los ha calificado de videntes y de profetas.

En España, en los tiempos de Felipe II, una joven noble llamada Lucrecia de León se llegó a hacer famosa como *vidente*[1] y profeta. La primera vez que se revelaron sus dones fue a la edad de doce años, cuando describió con todo lujo de detalles la procesión de un funeral regio en Badajoz; semanas más tarde, al hogar de su familia en Madrid llegaron las noticias de que Ana de Austria, la reina y esposa de Felipe II, había muerto en Badajoz cuando la pareja real se dirigía a Portugal. Más tarde, Lucrecia soñaría con la destrucción de la Armada Invencible, y con la muerte de su almirante, un año antes de que tuvieran lugar los acontecimientos.

En sus sueños, Lucrecia hacía el papel de una espía psíquica, trasladándose en secreto hasta la casa de Sir Francis Drake, en Inglaterra, para escuchar a hurtadillas los planes de los enemigos de España. Con frecuencia, deambulaba por el palacio de Felipe II por la noche, recogiendo detalles de las intrigas cortesanas. El jefe del poderoso clan de los Men-

1. En castellano en el original. *(N. del T.)*

doza consideraba sus informaciones tan valiosas y tan sensibles temporalmente que había dispuesto que un sacerdote tomara nota de los sueños de Lucrecia cada mañana, mientras un correo armado esperaba para llevar los informes a caballo hasta su señor.

Aunque algunos de los sueños verídicos de Lucrecia son casos de precognición (como el del naufragio de la Armada Invencible), es más probable que otros sean ejemplos de clarividencia remota, en la cual Lucrecia proyectaba su consciencia a través del espacio para ver acontecimientos que estaban teniendo lugar en ese mismo momento en un lugar remoto. Lo extraordinario de este caso es que Lucrecia era capaz de moverse a través del tiempo en sus sueños, de una forma muy parecida a como lo hacía a través del espacio.

Creo que esto no es algo que le ocurriera sólo a una vidente como Lucrecia de León, sino que es algo que nos ocurre a todos. Cuando soñamos, viajamos en el tiempo, tanto al pasado como al futuro, de un modo muy parecido al que estamos acostumbrados, en la vida física, cuando viajamos por el espacio.

EL TIEMPO ES UN TIPO DE ESPACIO

Cuando soñamos, descubrimos la verdadera naturaleza del tiempo y habitamos en él, cosa que siempre han sabido los viajeros oníricos y que ahora ha confirmado la ciencia moderna. El tiempo lineal, el que miden los relojes y el que experimentamos en lentas secuencias de acontecimientos que se suceden, que discurre siempre en la misma dirección, es una ilusión de la limitada conciencia humana; en el mejor de los casos, como dijo Einstein, es una convención social. Cuando soñamos, al igual que en los estados de consciencia superiores, nos introducimos en un tiempo más espacioso, y podemos movernos adelante o atrás a distintas velocidades. También podemos salirnos de un curso concreto de acontecimientos para entrar en un curso de tiempo paralelo, que puede ser también un universo paralelo.

Un escolástico medieval, intentando explicar los viajes temporales de Lucrecia, podría haber dicho, «Lucrecia entraba en el Evo». El Evo, en la teología tomista, es una esfera intermedia entre la eternidad (la profundidad divina más allá del tiempo) y el mundo corrupto donde viven los seres

humanos en el tiempo secuencial. En el Evo, la duración no viene determinada por el tiempo lineal, sino por los movimientos de la consciencia.

Ésta es una versión medieval de lo que se ha convertido en una idea ciertamente moderna: la de que, si podemos salirnos de las alucinaciones consensuadas, descubriremos que el tiempo es en realidad la cuarta dimensión del espacio. Como dice con una rotunda claridad el Viajero del Tiempo de H. G. Wells, «Los científicos saben muy bien que el Tiempo es sólo un tipo de Espacio».

Vistos desde la cuarta dimensión, el pasado, el presente y el futuro son, de hecho, simultáneos, y sólo los experimentamos secuencialmente merced a la percepción mental que tenemos de ellos. En el estado onírico, la mente no se encuentra así trabada, y es capaz de moverse entre situaciones y acontecimientos probables en el pasado y en el futuro con la misma movilidad.

Pero espere un momento; ¿eso no significa que, aunque podemos viajar por el pasado y el futuro, no podemos cambiarlos? Así es como el Viajero del Tiempo de H. G. Wells ve la situación en *La máquina del tiempo.* Él ve nuestros múltiples yoes en diferentes instantes del tiempo (nuestro yo bebé, nuestro yo adolescente, nuestro yo actual, nuestro yo geriátrico, etc.) como «secciones cruzadas» tridimensionales de nuestra identidad más grande, que es una identidad cuatridimensional, «que es algo fijo e inalterable».

Pero, por mucho que me guste el relato de *La máquina del tiempo,* tengo que decir que el viaje en el tiempo a través de los sueños es mucho más interesante. No sólo viajamos al pasado y al futuro; viajamos también entre líneas temporales alternas. Con una conciencia acrecentada, podemos desarrollar una capacidad cada vez mayor para *elegir* el curso de acontecimientos (quizás uno de los infinitos cursos de acontecimientos alternativos posibles) que seguiremos a través de cierto pasaje en la vida, o incluso en la historia mayor de nuestro mundo. Podría tratarse de un caso del «efecto del observador» operando a una escala humana. Se sabe bien que, en los niveles cuánticos, en lo más profundo del espacio subatómico, el acto de la observación arranca de un tirón un fenómeno específico de un burbujeante caldero de posibilidades. Y puede ocurrir lo mismo en el caldero de nuestros sueños: mediante el acto de la observación, seleccionamos un determinado curso de acontecimientos, unos acontecimientos que comenzarán a manifestarse seguidamente en

el mundo físico. Mediante un saludable acto de observación, o de revisualización, podremos entonces alterar el curso de los acontecimientos, o cambiar a un curso totalmente diferente.

UN SUEÑO PUEDE SALVARLE LA VIDA

Pongámonos serios sobre el aspecto de supervivencia de los sueños, porque los sueños pueden salvarle la vida.

En cierta ocasión soñé que iba con mi automóvil colina arriba en Troy, Nueva York, en dirección al este. Pero, mientras me aproximaba a una bifurcación en la carretera, todo se detuvo. Entré entonces en una serie de escenas nuevas en lugares extraordinarios, y tomé conciencia de que estaba pasando por una serie de transiciones post mórtem. Cuando salí del sueño, supe que tenía que tomar nota especialmente del lugar (cerca de una bifurcación en la carretera) donde tendría lugar la acción, porque (según mi modo personal de sueño) entrar en situaciones post mórtem de este modo es una señal de que la muerte literal es una posibilidad.

Tres semanas más tarde, subiendo por esa colina en Troy, me percaté de que un furgón de reparto, aparcado en el lado derecho de la carretera, había creado un ángulo muerto. Acordándome del sueño, en vez de salir a la izquierda para adelantar al furgón, fui reduciendo la velocidad hasta casi detenerme. Y quizás esto me salvó la vida, porque de pronto pasó colina abajo un camión de dieciocho ruedas a cien o ciento diez kilómetros por hora, ocupando toda la carretera junto al furgón estacionado.

Pero no sólo podemos tener sueños de advertencia días o semanas antes de un posible acontecimiento futuro; podemos tener un sueño de advertencia previa *décadas* antes de que se inicien los acontecimientos que tenemos que abordar. El caso de Celia es sumamente instructivo.

Siendo joven, Celia, una mujer del interior del estado de Nueva York, soñó que, mientras conducía una camioneta de color rojo intenso, se estrellaba contra la dura roca de una escarpada montaña. En el sueño moría, y se despertó con la sensación de que aquello era una premonición de un suceso físico. Se tomó el sueño muy en serio, e hizo caso de la advertencia. Aunque le encantaban los automóviles rojos (y las camionetas rojas), durante veinte años evitó comprarse un vehículo así, y se negaba a subirse en cualquier vehículo rojo debido al sueño.

Veinte años después, Celia seguía acordándose de aquel sueño, pero pensó que ya había pasado el tiempo suficiente como para haber dejado atrás el peligro anticipado. Se compró un automóvil rojo (no una camioneta roja) y decidió que iría con cuidado. Le fue muy bien con su automóvil rojo. Pasaron los años y lo sustituyó por un automóvil blanco. Pasaron otros diez años. Se divorció e inició una relación con otro hombre, que tenía una camioneta roja. Y un otoño, mientras conducía por las montañas la camioneta de su compañero, Celia giró bruscamente en la carretera intentando no atropellar a un ciervo.

Cuando miró delante de ella, vio la roca escarpada de la montaña a unos cuantos metros.

Era el sueño.

Pero, gracias a los recuerdos que aún conservaba de aquella noche, supo lo que tenía que hacer. El recuerdo del sueño dirigió sus reflejos con la velocidad de un rayo. Tiró violentamente del volante, con tanta fuerza como fue capaz. La camioneta chirrió a lo largo de todo el costado contra la roca, y las puertas y los parachoques saltaron por los aires, pero Celia salió con bien del accidente. Treinta años después del sueño, el recuerdo de los detalles exactos (y el modo en que la impulsó a actuar para impedir que lo peor del sueño se hiciera realidad) le salvó la vida.

3. LOS SUEÑOS LEVANTAN UN ESPEJO MÁGICO ANTE NUESTRAS ACCIONES Y NUESTRO COMPORTAMIENTO

¿Ha soñado usted alguna vez que se miraba al espejo y se percataba de que era bastante diferente a como creía ser en la vida despierta? Mientras nos miramos a un espejo en alguno de nuestros sueños, el sueño nos mira a nosotros también. Un sueño, en su conjunto, puede hacer el papel de un espejo en cierto sentido, mostrándonos aspectos de nosotros mismos y de nuestro comportamiento que preferiríamos no ver, o excluir simplemente, en nuestra realidad ordinaria.

Algo a lo que se puede jugar muy bien en muchos sueños es a comparar el comportamiento de nuestro yo onírico con el de nuestro yo despierto. Si usted se echa atrás en determinadas situaciones en los sue-

ños, siguiendo pasivamente los rumbos que los demás le marcan o manteniéndose como un observador cuando podría ser deseable actuar, convendrá que se pregunte en qué situaciones de su vida despierta tiende usted a comportarse de esa manera. Si usted se pasa el tiempo tomando el autobús (un vehículo colectivo que se mueve de acuerdo con los programas de otras personas y que hace un montón de paradas que no tienen ningún interés para usted), quizás sea conveniente que se pregunte con cuánta frecuencia, en su vida despierta, se somete a prioridades que no son las suyas y que no le reportan lo mejor.

Por otra parte, si sueña usted con que es muy fuerte y dispone de poderes mágicos, cosas que en general *no* exhibe en su vida despierta, convendrá que se introduzca en el espacio de los sueños y traiga consigo esos poderes, para que le sean de utilidad en su vida física.

ESPEJOS DE AUMENTO Y DE CASA DE LOS HORRORES

Si lo que vemos en el espejo de los sueños se parece a veces al espectáculo de la casa de los horrores de un parque de atracciones, o al trabajo de un equipo de efectos especiales de Hollywood, es porque no hemos visto algo que teníamos que haber visto. El dramatismo y la exageración aseguran que prestemos más atención.

Durante un taller sobre sueños, en un frío día de otoño en Madison, Wisconsin, tres personas seguidas compartieron sendos sueños que me recordaron la imagen de la Torre Herida por el Rayo de las cartas de tarot, la imagen de un cambio violento, inevitable y no deseado que echa abajo las estructuras establecidas.

A pesar de la similitud en la atmósfera y la imaginería de estos sueños, cada uno de ellos traía un mensaje personal diferente (esto es así en *todos* los sueños, motivo por el cual no debemos recurrir a los diccionarios de sueños en busca de significados).

En su sueño, Bea se sentía aterrada por unos cazas a reacción, que descendían sobre ella desde el cielo lanzando cohetes. Ella buscaba refugio en un búnker de hormigón subterráneo; pero. para su consternación, no tardaba en darse cuenta de que no podía hacer nada para resolver la situación desde allí abajo. Le pregunté si había tenido alguna vez la tendencia a comportarse durante su vida despierta del mismo modo

que había hecho en el sueño. Bea hizo un rápido examen, y no tardó en identificar situaciones, tanto laborales como familiares, en las que solía «ocultarse en un búnker» y dejaba sin resolver los problemas. Su plan de acción consistió en ponerse en pie y decir lo que pensaba.

Liz soñó que estaba en el porche de la casa en la que vivía con sus padres cuando era niña en compañía de su familia. Vio pasar cinco viejos aviones de hélice en formación militar, y luego un enorme caza moderno que comenzaba a descender. Sabía que el avión se iba a precipitar sobre ellos y que iba a destruir el viejo vecindario. Hablando con ella de aquel sueño, Liz reconoció que quizás le estaba diciendo que ya era hora de echar abajo las antiguas estructuras mentales. Una tercera persona de aquel taller compartió un sueño en el cual un rayo impactaba en el techo de su automóvil mientras estaba conduciendo. El automóvil del sueño era su verdadero automóvil, y ella reconoció el lugar del incidente onírico, de modo que nos pusimos a hablar de la necesidad de que tomara aquel sueño como una advertencia literal y que evitara aquella carretera en caso de tormenta. También exploramos la pregunta de qué podría estar sucediendo en su vida que pudiera golpear con el poder de un rayo.

Los sueños de espejo de aumento suelen mostrarnos emociones fuertes que se mueven con el poder de las fuerzas naturales; la rabia o el dolor pueden entrar en erupción como un volcán, o hacer pedazos el vecindario como un tornado, o bien sumergir toda la escena como un tsunami. Trabajando con tales sueños, convendrá que recordemos que pueden guardar relación *tanto* con un fenómeno literal *como* con un estado emocional o simbólico. De hecho, en ocasiones, un sueño puede anticipar un suceso literal que tendrá asimismo una gran resonancia simbólica para el soñador. Convendría que nos tomáramos los sueños de un modo más literal, y los acontecimientos de la vida despierta de un modo más simbólico, lo cual constituye el asunto de la segunda parte.

LOS SUEÑOS NOS MUESTRAN LAS CARRETERAS DE NUESTRA VIDA… Y CÓMO ESTAMOS CONDUCIENDO

Los espejos de nuestros sueños reflejan de qué modo estamos conduciéndonos en las carreteras de la vida. Si usted se ve en un sueño condu-

ciendo demasiado rápido, puede ser una advertencia para que reduzca la velocidad y preste más atención a lo que tiene delante de usted y a los lados, tanto si está al volante como si no.

Quizás la carretera en la que se encuentra en un sueño termina con una señal de carretera cortada o un obstáculo insalvable. En este caso, convendrá que considere si el camino por el que va usted en su vida le lleva realmente adonde usted cree que va.

Observar el espejo de los sueños es el antídoto para no ir por la vida con la mirada puesta en el espejo *retrovisor*, que es lo que muchas personas tienen tendencia a hacer, atrapadas en su historia personal, así como en viejos esquemas y problemas.

Al mostrarnos cómo estamos conduciendo a medida que *avanzamos* en la vida, el espejo del sueño nos puede proporcionar unas directrices muy precisas. Soñé una vez que conducía a gran velocidad, aunque plácidamente, ya que me sentía muy seguro. Comencé a reducir la velocidad mientras me acercaba a un paso, donde un puente levadizo amarillo subía y bajaba a breves intervalos. Pero, debido a que iba tan rápido, no calculé bien el momento exacto para cruzar el puente. Mientras recorría el puente levadizo, éste comenzó a elevarse y hacía perder velocidad a mi automóvil a medida que la pendiente se acentuaba. Y, a diferencia del protagonista de una película en una escena de persecución, yo sabía que no iba a poder disponer de la suficiente velocidad ni potencia como para dar un salto sobre el vacío. Me di cuenta de que tendría que dar marcha atrás para tomar impulso, y sincronizar muy bien mi paso para atravesar el puente cuando estuviera abajo, o bien para dar el salto sobre el vacío cuando la brecha no fuera demasiado amplia.

¡En ningún momento pretendí utilizar este sueño como advertencia *literal* cada vez que me acercaba a un puente! Pero sí que pude utilizarlo, y del modo más útil, como advertencia de aproximación a uno de los pasajes más importantes de mi vida. Del sueño aprendí que tendría que atemperar mi frecuente tendencia a lanzarme a la carga, y que tendría que prestar mucha atención a la sincronización y al desarrollo de los recursos necesarios para que un proyecto diera sus frutos.

SOÑAR Y CORREGIR EL RUMBO

Los sueños especulares nos recuerdan los valores fundamentales cuando nos vemos zarandeados por las presiones y las prioridades de otros, y de este modo nos ayudan a hacer los cambios de rumbo necesarios.

Carl Jung cuenta una historia esclarecedora acerca del modo en que un hombre de negocios obtuvo claridad acerca de la ética de determinada situación. La noche después de que le hicieran una atractiva propuesta, aquel hombre soñó que tenía las manos y los antebrazos cubiertos de una repugnante inmundicia negra. Aunque reacio a relacionar el sueño con las circunstancias de su vida de vigilia, aceptó que el sueño era la advertencia de que se arriesgaba a implicarse en «negocios sucios», por lo que se retiró del trato.

En la Biblia hay una maravillosa historia acerca de un sueño que le indicaba a un rey que tenía que hacer una corrección de rumbo. En su sueño, Nabucodonosor veía un árbol que crecía hasta el cielo, y daba la orden de que lo cortaran, pero dejando las raíces intactas. Daniel, el profeta, le advirtió que tuviera cuidado con su desmesurado orgullo, pero Nabucodonosor hizo caso omiso de la advertencia y los resultados fueron desastrosos.

El sueño de advertencia sobre la necesidad de una corrección de rumbo puede llegar de un modo menos dramático.

Dave, un mecánico de aviones, compartió su versión personal del familiar sueño de «llegar tarde a clase». Un tema recurrente en sus sueños era que intentaba llegar a tiempo a clase, pero que le pesaban muchísimo las piernas, como si llevara grilletes o le hubieran hecho unos zapatos de cemento.

Todos hemos tenido esa sensación de pesadez en las piernas, de «zapatos de cemento». Yo la tengo cuando me estoy obligando a mí mismo (o cuando dejo que los demás me fuercen) a hacer algo que, de corazón, no quiero hacer. Dave accedió, tras la conversación que mantuvimos, a pensar en posibles formas en las cuales pudiera estar esforzándose en su vida por llegar a una clase equivocada, y en cómo podría cambiar su enfoque.

Jack estaba empleando una gran cantidad de energía intentando mantener una situación que se había vuelto muy conflictiva y que estaba minándole emocional y económicamente. Entonces, poco después de

las elecciones en Estados Unidos de noviembre de 2006, soñó que el secretario de Defensa, Donald Rumsfeld, fue a esconderse en su casa. Rumsfeld estaba agotado y enfermo y, ataviado con su habitual traje de raya diplomática, se metía en la cama con Jack. Jack decía que en el sueño era consciente de que «aquello no me parecía correcto».

Jack había admirado en otro tiempo a Donald Rumsfeld y había pensado de él que era un hombre brillante, pero se había opuesto firmemente a la Guerra de Irak y a la política de Rumsfeld de «mantener el rumbo». Mirándose en el espejo de este sueño, Jack concluyó: «Tengo que salir de esta situación. Si intento mantener el rumbo, terminaré teniendo una hemorragia de sangre y de dinero».

En el espejo onírico no vemos sólo cómo estamos conduciendo, sino también cuándo hay que tomar una carretera diferente. El espejo de nuestro sueño nos ofrece el gran regalo de la *objetividad*, y sus imágenes no mienten. Nos llevan más allá de las ilusiones y de las ideas fijas de la pequeña mente cotidiana. Y esto es especialmente cierto en los sueños que no pedimos o no queremos.

Los sueños especulares no sólo compensan las actitudes desequilibradas y ofrecen una corrección de rumbo, sino que también desempeñan el papel de la conciencia. *Crimen y castigo*, de Dostoievski, es un maravilloso estudio sobre los sueños de la consciencia. En tanto que el demente estudiante Raskolnikov alimenta fantásticos sueños en estado de vigilia tramando un crimen terrible, sus verdaderos sueños, los nocturnos, ponen en pie el espejo que le muestra lo malvado de sus planes.

4. LOS SUEÑOS NOS ENSEÑAN LO QUE TENEMOS QUE HACER PARA MANTENERNOS BIEN

Soñar es una medicina, y esto es algo que podemos justificar fácilmente con datos médicos. Por ejemplo, los estudios clínicos aportan evidencias sólidas de que las personas que padecen depresión comienzan a recuperarse cuando se incrementa la función de los sueños (como se demuestra en el control de ondas cerebrales o en la duración de las fases de sueño REM de movimientos rápidos de los ojos), y que experimentan una mejoría

decisiva cuando incrementan el recuerdo de sus sueños y cuando los comparten con otras personas. Uno de los médicos que trabaja estrechamente conmigo, el doctor Robert Weissberg, les dice a veces a sus pacientes depresivos, «Estaré encantado de prescribirle medicamentos, si los necesita, pero quiero que en la próxima visita me traiga usted uno o dos sueños», y se ha dado cuenta de que los pacientes que consiguen recordar más sueños suelen ser los que experimentan las mejorías más rápidas.

Dejemos claro lo que los sueños suponen para nuestra salud.

Tenemos un médico personal que puede darnos un diagnóstico *impecable* de nuestro estado físico, mental, emocional y espiritual, y que puede decirnos lo que necesitamos para estar bien. Si estamos enfermos, ese mismo médico nos va a dar la prescripción más adecuada, y además puede ofrecernos imágenes potentes que nuestro cuerpo puede utilizar para sanarse a sí mismo. Este médico personal es asimismo un sanador, un terapeuta y un amigo, que trabaja incansablemente por sustentar nuestro bienestar. Este médico, sorprendentemente, es también un productor de películas, que pone en escena brillantes producciones dramáticas que nos muestran cómo seguir el sendero natural de nuestra energía.

El médico onírico está dispuesto a visitarnos en nuestro domicilio a cualquier hora del día, y no nos va a cobrar ni un solo céntimo.

¿Por qué íbamos a rechazar los servicios y la amistad de un médico como éste?

LOS SUEÑOS DIAGNOSTICAN POSIBLES PROBLEMAS ANTES DE QUE SE DETECTEN LOS SÍNTOMAS FÍSICOS

Nuestro organismo sabe lo que está pasando en su interior y nos habla de ello en los sueños, que frecuentemente diagnostican enfermedades en desarrollo antes de que se detecten los síntomas físicos. Trabajando con estos sueños diagnósticos, podemos abordar un problema antes de que haya alcanzado una fase crítica, y a veces evitar dolorosas y costosas intervenciones médicas.

Algunos de nuestros paisajes oníricos son dioramas vivos de lo que está ocurriendo en el interior de nuestro organismo. Los conflictos que tienen lugar en nuestros sueños son a veces representaciones dramáticas de cómo nuestro sistema inmunológico está intentando luchar (o está

fracasando en su lucha) con la enfermedad. Los sueños pueden llevarnos a lo más profundo de las estructuras celulares del cuerpo. Durante miles de años, los médicos de talento han reconocido que estos sueños que nos hablan del cuerpo pueden proporcionar un diagnóstico preciso de nuestras enfermedades, normalmente mucho antes de que se puedan observar síntomas físicos.

Esta lectura de los mensajes somáticos era parte fundamental de la medicina china tradicional, así como en las prácticas médicas de la antigua Grecia y de otras muchas culturas. En la época victoriana, los médicos occidentales seguían buscando información diagnóstica en los sueños de sus pacientes.

Pocos años antes de cumplir los cuarenta, Ellen soñó con que un intruso se metía en su casa y la apuntaba con una pistola en el pecho. Al ser sensible a la imaginería de los sueños, Ellen supo intuitivamente que aquel sueño la estaba advirtiendo de la posibilidad de haber desarrollado un cáncer de pecho, de modo que buscó de inmediato ayuda médica. Le descubrieron un cáncer en sus primeras fases, y gracias al hecho de haber recordado el sueño y de haber hecho caso a la advertencia, el problema se resolvió con una sencilla lumpectomía.

Con la intensa sensación de que sus sueños le estaban hablando de un grave problema de salud, Carol hizo repetidas visitas a un médico que, en un principio, se mostraba desconcertado con su lista de vagos y elusivos síntomas. El médico comenzó a cuestionarse si realmente tenía un problema físico. Más tarde, Carol tuvo un sueño ciertamente simple, en el que un gran lobo se le aparecía y le decía: «Soy el Lobo Lupus». Carol llamó a la mañana siguiente, pidió cita y le contó al médico su sueño. Con esa información, el médico se puso manos a la obra y no tardó en confirmar que el diagnóstico onírico era correcto: Carol tenía un lupus.

LOS SUEÑOS NOS MUESTRAN EL SENDERO NATURAL DE NUESTRA ENERGÍA

El sueño del Lobo Lupus le dio a Carol algo más que una información diagnóstica con la cual su médico pudo trabajar para ayudarla a ponerse bien. El Lobo Lupus se convirtió en guía y compañero de Carol en sus sueños, ayudándola a convertirse en participante activa de su propia

curación. Él le mostró los alimentos que tenía que comer, le advirtió que una medicina podía causarle ansiedad y la llevó en sueños posteriores a un jardín curativo, un lugar que Carol descubrió que podía visitar a voluntad para relajarse e imaginarse en perfecto estado.

Sarah soñó que estaba en el hogar familiar con su terapeuta, un budista tibetano y un grupo de monjes. Ella quería cocinar un plato de carne, y necesitaba más carne de ternera, pero su terapeuta y los monjes se negaban a suministrársela. De pronto, un enorme felino (una mezcla de tigre y pantera) irrumpía en la escena y le desgarraba el lomo a un pequeño y asustadizo spaniel. En la conversación que mantuvimos después de contar su sueño, Sarah se dio cuenta de que el felino había atacado aquella parte de ella que tenía la tendencia a comportarse como una «mascota», y que ella necesitaba alimentarse y nutrirse de modos que sus hábitos y su situación familiar no le proporcionaban. De manera que decidió «conseguirse la carne» y darle de comer a su felino, para ver luego qué sucedía cuando invocara esa energía en las situaciones familiares.

Sea cual sea nuestro problema, el estado y el comportamiento de los animales en nuestros sueños suele ofrecer una importante orientación sobre lo que tenemos que hacer para seguir el sendero natural de nuestra energía: lo que necesitamos comer, cuánto tenemos que movernos (o quedarnos quietos) y si necesitamos leer e interactuar con los demás.

LOS SUEÑOS NOS DAN LAS PRESCRIPCIONES CORRECTAS

Los sueños nos ofrecen prescripciones que pueden requerir o no la firma de un médico, y nos ayudan a tomar buenas decisiones entre distintos médicos y prácticas.

Una mujer le pidió orientación a sus sueños nocturnos acerca de si debía operarse de una hernia discal. En su sueño vio un potente automóvil deportivo de los cincuenta, pintado de rojo y blanco, con un enorme y ultramoderno sistema estereofónico en la parte trasera. Un mecánico le decía en el sueño que no era necesario hacer reparaciones y que serían muy costosas. Al despertar, la mujer reconoció que su cuerpo era el deportivo de los cincuenta, y que el sistema estereofónico es, cómo no, un reproductor de discos, de modo que se puso a experimentar, con

resultados ciertamente curativos, con la energía de los tonos y las vibraciones para resolver su problema de espalda.

Nancy, a quien cinco meses antes le habían diagnosticado una variedad grave de cáncer de pecho, soñó que estaba buscando a tres tigres blancos que necesitaban ayuda. Un hombre de las fuerzas de seguridad la ayudaba para seguirles el rastro, hasta que, siguiendo la intuición de Nancy, localizaron a los tigres. El hombre, haciendo uso de su preparación y de su fuerza, ayudó a los animales. Nancy conoció en la vida real, cinco meses después, al hombre de las fuerzas de seguridad de su sueño; era su oncólogo. El sueño la guió para que trabajara con las habilidades formales del médico, en tanto que seguía echando mano de su propia intuición.

Los sueños nos ayudan a diferenciar entre lo que es medicina y lo que es veneno para nuestro organismo (y una prescripción en concreto puede ser una de las dos cosas o ambas cosas a la vez), a veces de un modo ciertamente literal.

Cuando mi amiga Wanda Burch era niña, su padre soñó que un tónico que le habían prescrito era veneno. Cuando su madre llegó a casa con la medicina, su padre agarró la botella y la llevó a la farmacia, exigiendo que la analizaran. Había habido una confusión; el supuesto tónico era veneno para ratas.

Una anciana llamada Mary recibió una advertencia igualmente seria acerca de una prescripción. En su sueño, entraba en una farmacia y veía cómo el farmacéutico introducía unas píldoras en una botella. Mary abrió la tapa, se puso una píldora en la mano y, al darle la vuelta, vio horrorizada una calavera y unas tibias cruzadas en el dorso de la pastilla.

Pocos días después, un médico le cambió la medicación habitual por otra medicación que pensaba le iría mejor a Mary. Cuando la mujer fue a la farmacia con la receta, se dio cuenta de que estaba dentro de su sueño. Abrió la botella que le habían dado, examinó las pastillas y tuvo la certeza de que estaba contemplando la píldora venenosa de su sueño. Luego, volvió a la consulta del médico y le insistió en que le hiciera las recetas de su anterior medicación.

A veces, la prescripción onírica es la de un remedio natural. Afectada de hipertensión, Cara soñó que un encantador chef aparecía en su cocina y le preparaba un delicioso desayuno de harina de avena coronado con frambuesas. Inspirada por su sueño, Cara fue al día siguiente a la tienda de

comestibles, compró lo que necesitaba y comenzó a tomar en sus desayunos harina de avena con frambuesas... y su tensión arterial se reguló.

LOS SUEÑOS NOS DAN IMÁGENES PARA LA AUTOSANACIÓN

Los sueños son una fuente maravillosa de imágenes frescas y espontáneas para la curación, imágenes en las que el cuerpo cree porque proceden de lo más profundo de nosotros mismos. Las imágenes oníricas son más potentes que los guiones de visualización prefabricados, porque son de nuestro propio material, producidas específicamente para nosotros.

Los sueños nos muestran nuestras dolencias –físicas, emocionales, mentales y espirituales– con un lenguaje diferente al de la profesión médica, aunque también puede incorporar el lenguaje y los procedimientos médicos. Los sueños nos permiten visualizar y *ponerle nombre* a nuestros síntomas de unos modos que nos ayudan a ponernos bien.

EN LOS SUEÑOS PODEMOS ACCEDER A LA SANACIÓN DIRECTA

Wanda Burch, cuyo libro *She Who Dreams, La que sueña,* es la mejor guía que conozco para la sanación onírica, tuvo recientemente una experiencia de sanación directa a través de un sueño. El médico le examinó un lunar que tenía en la planta del pie izquierdo y determinó que había que extirpárselo. Esto habría supuesto una operación quirúrgica menor, que le habría generado algunos dolores residuales durante unos cuantos días.

Pero, antes de concretar la fecha de la operación, Wanda se fue a dormir con un pensamiento fijo, «¿Por qué tengo que pasar por esto? ¿Es que no hay otra manera de resolverlo?».

En su sueño, ella examinaba el lunar de la planta del pie cuando, de repente, aparecía una mano de la nada, como de una nube, con un gran lápiz negro. La mano dibujó un círculo en torno al lunar, y éste desapareció ante sus ojos.

A la mañana siguiente, Wanda se miró la planta del pie. No había ni rastro del lunar. Se miró el otro pie, pensando que debía de haberse equivocado de planta. No había ningún lunar. Llamó a su marido para

que le echara un vistazo, y él confirmó lo que había ocurrido: un suceso onírico había provocado una curación física instantánea. Y su marido insistió en que no cancelara la cita en el hospital, para que los médicos pudieran enterarse de aquello.

En varias ocasiones, durante noches ciertamente críticas de mi vida, he recibido la sanación directa de un ser que aparece con la forma de un oso. En una de esas noches, me encontraba enfundado en una armadura de cuero, dirigiendo a unos guerreros que marchaban bajo el estandarte de una diosa osa. Completamente exhausto de tanto batallar, yo vagaba por las montañas, preparado para morir. De pronto, un osezno vino hasta mí y me llevó a un lugar de sanación donde una gran Madre Osa me abrió la caja torácica, me limpió el corazón y los pulmones, y me los volvió a poner, después de haber forrado la cavidad torácica con suave y verde musgo. A la mañana siguiente, me sentía completamente purificado y fresco... y como el que hubiera recibido una *bendición*.

La sanación onírica es algo a lo que se puede recurrir cualquier noche. No tenemos más que pedirlo. La gente de la antigüedad iba desde todos los puntos de las costas del Mediterráneo hasta los templos de curación onírica de Asclepios y de su padre, Apolo, no sólo buscando un diagnóstico onírico, sino también con la esperanza de una experiencia plena y directa de sanación en una visión del mundo de los sueños. Estas experiencias se pueden dar de forma espontánea en los sueños, y son ciertamente una bendición. Podemos *invitar* a la presencia del sanador sagrado a nuestras noches y nuestra vida. Podemos decir, simplemente, «Pido la sanación». O bien podemos decir, como el antiguo orador griego Elio Arístides, que siempre estuvo muy cerca de su dios, «Pido por la salud que mi cuerpo requiere para servir a los propósitos del alma».

Siempre está bien pedir ayuda en nuestro universo vivo; pero también será siempre una buena idea pedirla con educación.

5. LOS SUEÑOS SON UN LABORATORIO SECRETO

Wolfgang Pauli (1900-1958) fue un científico extraordinario, laureado con el Premio Nobel, que formuló el «principio de exclusión», que explica por qué la materia no se colapsa sobre sí misma, y que sigue siendo

uno de los fundamentos de la física contemporánea. Un colega suyo, ganador también del Nobel, el físico Max Born, pensaba que el genio de Pauli excedía incluso al de Einstein.

Pauli escribió que, a lo largo de toda su vida, los sueños habían sido su «laboratorio secreto». Cuando se habla del papel de los sueños en la historia de la ciencia y de la innovación, normalmente se nos ofrece una muestra de imágenes oníricas aisladas que han inspirado o han contribuido de algún modo en este o aquel importante descubrimiento. El inventor Elias Howe tuvo un sueño en el que se le mostraba dónde poner el agujero en la aguja de la máquina de coser; el científico Friedrich August von Kekulé tuvo una visión hipnagógica que le reveló la forma del anillo de benceno; el arqueólogo Hermann Hilprecht soñó que un antiguo sacerdote asirio le mostraba cómo encajaban las partes de un misterioso artefacto. Estos ejemplos son interesantes e incluso extraordinarios, pero no nos llevan adonde necesitamos ir, que es dentro de ese «laboratorio secreto» donde Pauli y otras grandes mentes innovadoras han trabajado siempre. La implicación de nuestros grandes científicos con el mundo de los sueños y de la imaginación se puede presentar como una serie de detalles particulares, pero es también una función de onda y una constante.

Si deseamos comprender hasta dónde puede llegar esta implicación, la correspondencia que mantuvieron Pauli y Jung es, sin duda alguna, un buen lugar para empezar. Entre 1932 y 1958, el brillante físico y el no menos brillante psicólogo intercambiaron detalladas cartas en las cuales se ayudaron mutuamente a explorar el entretejido de la mente y la materia en cada nivel del multiverso. Jung le envió a Pauli los primeros borradores de su artículo sobre la sincronicidad, y Pauli lo reescribió (no de un modo tan radical como a él le hubiera gustado) desde las afiladas críticas del físico. Pauli le envió a Jung un sueño tras otro durante todos aquellos años, y artículos (como su «Background Physics», «Física de fondo») en los cuales hablaba de cómo sus sueños dirigían sus indagaciones en todo. Pauli, que era veinticinco años más joven que Jung, se puso en contacto por primera vez con el psicólogo suizo en busca de orientación durante una crisis personal, cuando tenía treinta años. Durante los dos primeros años de su relación, Pauli compartió con Jung y con su ayudante mil trescientos informes de sueños. Esto nos da una

idea del enorme volumen de sueños que recordaba Pauli. Rastreando la evolución de los símbolos y de los personajes oníricos de Pauli, Jung desarrolló sus propias teorías sobre cómo los sueños abren un sendero hacia la autorrealización (o «individuación»).

Los sueños de Pauli le orientaron en su trabajo científico; y, en sus sueños, Pauli se encontraba frecuentemente a sí mismo manteniendo conversaciones con sus colegas, especialmente con Einstein y con Niels Bohr, conversaciones que los llevaban más allá de su nivel de comprensión en aquellos momentos. Los sueños llevaron a Pauli también a otras áreas de estudio, como la filología. Pauli compartió con Jung un sueño que le impulso a estudiar la etimología de la palabra *window*, ventana, (que se deriva de *wind-eye*, viento-ojo), y las coincidencias entraron en juego en su investigación al sentarse a su lado en un tranvía un distinguido lingüista al que no había podido conocer personalmente hasta aquel momento.

Más allá de los descubrimientos específicos, los sueños llevaron a Pauli a plantearse y llevar a cabo un proyecto al que dedicó toda su vida, y que tuvo incluso más importancia que sus contribuciones en física cuántica. Este proyecto era una teoría unificada, con la que pretendía explicar que no había separación alguna entre la psique y la física en ningún nivel de la realidad. La naturaleza del proyecto se le hizo evidente en torno a los treinta y cinco años, cuando soñó que Einstein iba a verle y le decía que la teoría cuántica era unidimensional, pero que la realidad era bidimensional. En este encuentro onírico, Pauli se dio cuenta de que tenía que aceptar una nueva dimensión de la realidad, la profundidad psicoespiritual de las cosas. «He llegado a aceptar la existencia de capas espirituales más profundas, que no pueden ser adecuadamente definidas mediante el concepto convencional del tiempo», le escribiría Pauli a Jung. El tema impulsor en sus trabajos postreros sería el de la búsqueda del fundamento común de la mente y la materia, y la unión de la física y la psicología.

La búsqueda de Pauli se sustentó en el rico juego de coincidencias que hubo a su alrededor. Pauli era un genio atormentado, y sus agitadas emociones podrían explicar lo que se llegó a conocer como el Efecto Pauli. En presencia de Pauli, los caros equipos de laboratorio mostraban una extraña tendencia a averiarse o estallar. Esto es lo que ocurrió con un ciclotrón que acababan de instalar en la Universidad de Princeton

cuando llegó Pauli al lugar. Pauli llegó a disfrutar de su propia leyenda de producir espectaculares efectos psicoquinéticos. El juego de los símbolos oníricos y de las improbables coincidencias acaecidas en su vida física confirmaron su «hipótesis de trabajo» de «la identidad esencial del *mundus archetypus* y la fisis».

Pero añadamos cuatro rápidas escenas de entre el gran relato de los sueños en la historia de la ciencia, las invenciones y los descubrimientos.

ESCENA UNO: SOÑANDO CON CRIPTOGRAFÍA

A Johannes Trithemius, un abad medieval de Sponheim, se le considera ahora el fundador de la criptografía moderna debido a los códigos contenidos en su obra *Stenographia.* Trithemius atribuía su carrera de erudito y clérigo a un poderoso sueño que tuvo a los quince años, en el cual se le mostraban dos tablillas, una con imágenes visuales y otra con textos escritos, y se le decía que eligiera entre ellas. Él eligió la tablilla de la escritura y, después de ser casi analfabeto hasta aquel momento, se convirtió en un brillante y diligente erudito, versado en muchos idiomas y capaz de inventar códigos complejos y juegos de palabras. Pero, dado que también era mago, su enfoque de las comunicaciones secretas fue más allá de los trucos con las palabras. Hizo un registro de invocaciones con las cuales emplazar a los espíritus para que recogieran mensajes y los transmitieran a los receptores deseados.

El naciente servicio de inteligencia británico no tardó en darse cuenta del potencial de aquello y, en 1562, el mago John Dee se pasó diez días en la taberna del Ángel Dorado, en Antwerp, transcribiendo los complejos textos del abad alemán de un manuscrito que le habían prestado. Después, dio cuenta de aquello a William Cecil, que estaba poniendo en marcha el servicio de inteligencia para la reina Isabel I, diciéndole que estaba en posesión de una clave para las «ciencias secretas».

ESCENA DOS: SOÑANDO CON EL PRIMER AVIÓN MILITAR

J. W. Dunne fue muy celebrado en la década de los veinte por su libro *An Experiment with Time, Un experimento con el tiempo,* en el cual hacía

una crónica de una serie de sueños precognitivos y especulaba con la idea de que hay muchas, posiblemente infinitas, experiencias del tiempo. En su posterior trabajo, planteó la hipótesis de que los sueños precognitivos pueden ser *causados* por acontecimientos futuros.

Dunne fue también militar, piloto y uno de los pioneros de la aviación militar. Diseñó y construyó el primer aeroplano militar británico, un avión sin cola con un ala en forma de V, según los principios que todavía se utilizan en la tecnología de los aviones invisibles Stealth.

El origen del interés de Dunne en el diseño aeronáutico es una fascinante historia de cómo el juego de los sueños y la imaginación en la mente de un joven pueden llevar a un notable logro en la edad adulta. Cuando era un adolescente, leyó la historia de Julio Verne, *El clíper de las nubes,* en la que se describía una máquina voladora que se parecía mucho a un barco, impulsada por motores de hélice y sin alas. Pocos días después de leer aquella historia, el joven Dunne soñó que había inventado su propia máquina voladora, aunque muy diferente de la de Verne. En el sueño, volaba entre las nubes sentado en «una minúscula barca abierta, construida con un material blancuzco sobre una estructura de madera». Aquel armatoste no se correspondía con nada que él hubiera visto o de lo que hubiera oído hablar antes.

«Nunca he olvidado aquel sueño», diría más tarde Dunne. Pensó en ello cuando estuvo de baja por enfermedad tras la Guerra de los Bóeres, y la Oficina de Guerra le encargó el trabajo de diseñar «un artilugio más pesado que el aire, que resolviera el problema militar del reconocimiento». En 1910, saldó con éxito el vuelo de prueba de su aeroplano con ala en forma de V. El piloto iba sentado en la punta de la V, en una estructura con forma de barca, hecha con lona estirada sobre unos puntales de madera. Allí sentado, mientras volaba sobre los campos, Dunne tuvo la impresión de «viajar a través del vacío en una simple canoa abierta»... y tomó conciencia de que estaba viviendo el sueño que había tenido veinte años atrás.

ESCENA TRES: AGASSIZ SUEÑA CON EL PEZ OCULTO EN EL FÓSIL

Cuando el gran zoólogo Louis Agassiz estaba trabajando en una clasificación de todos los peces fósiles conocidos, se dio cuenta de que no

podía identificar un espécimen que estaba incrustado en una losa de piedra. No podía arriesgarse a extraer el fósil de la piedra por miedo a deteriorarlo irremediablemente. Pero entonces, durante tres noches seguidas, soñó con que veía al pez en su perfecto estado original, como podría haberlo visto en el mar millones de años atrás. Las dos primeras noches no consiguió traer a la consciencia despierta sus impresiones del pez, pero en la tercera noche dejó papel y lápiz junto a la cama y se obligó a sí mismo a dibujar el pez en la oscuridad, cuando aún estaba a medias dentro del sueño. Cuando comparó su dibujo con el espécimen, tuvo la certeza de que lo que había soñado era cierto.

ESCENA CUATRO: LOS DUENDES DEL MAGNATE DEL FERROCARRIL

Arthur Stilwell fue uno de los grandes financieros y magnates del ferrocarril del siglo XIX en Estados Unidos. Este hombre hizo una fortuna, y luego la perdió, pero su nombre (como en Stilwell Financial) se relaciona aún con los fondos de inversión Janus y con el Kansas City Southern Railroad. Sin embargo, tanto a la hora de poner las vías del ferrocarril como a la de fundar una ciudad en Texas (Port Arthur), Stilwell solía inspirarse en sus sueños. En la actualidad, Port Arthur reconoce sus orígenes en la página web oficial de la ciudad con la siguiente declaración: «La inspiración que llevó a la fundación de Port Arthur fue ciertamente original; el pionero del ferrocarril Arthur E. Stilwell, que fundó la ciudad, escribió posteriormente que las ideas que le llevaron a crear las vías férreas y la ubicación de la ciudad que lleva su nombre le vinieron de unos "duendes" que hablaron con él».

El mismo Stilwell guardó silencio sobre este tema hasta el final de su carrera en los negocios, temiendo que sus respetables inversores pudieran pensar de él que era un «chiflado» si hubiera revelado que estaba tendiendo la vía del ferrocarril de acuerdo con unos planes que le habían dado en sus sueños. En 1921, Stilwell confesó que, en sus buenos tiempos, le habían visitado mientras dormía unos guías que, al igual que Robert Louis Stevenson, él llamaba Brownies, duendes. En los sueños, estos seres le habían estado dando los planos de las vías férreas, la ubicación y el trazado de la ciudad de Port Arthur y el impulso para embar-

carse en otras muchas aventuras en los negocios, así como ideas para libros. Stilwell escribió: «No albergo dudas en mi interior de que estos mensajes proceden del mundo del espíritu, y que este círculo de espíritus que se comunican conmigo mediante este extraño método está compuesto por ingenieros, poetas y escritores».

Existe ese «comité del sueño» al que invocaba Steinbeck. Cualquiera que sea la vida que llevemos, es más probable que nos resulte una vida animada si nos implicamos en un trabajo creativo fresco y arriesgado, especialmente cuando ese trabajo es poco menos que imposible. Los grandes desafíos atraen grandes ayudas, dentro y fuera del mundo de los sueños.

6. LOS SUEÑOS SON UN ESTUDIO CREATIVO

Me encantan los sueños de cocina. En mis sueños (así como, normalmente, en mi vida despierta), la cocina es un lugar donde se combinan y se cocinan cosas buenas. Es el lugar donde mi alma, así como mi cuerpo, se nutren y se alimentan de la mano de un chef maestro que sé que es mi creador interior. Si la cocina de mi sueño es un caos, presto atención a lo que necesito ordenar en mi vida despierta con el fin de generar algo bueno. Si mi chef maestro no está contento, me pongo en pie de un salto para emprender la acción adecuada. En cierta ocasión cancelé el contrato de un libro porque soñé que a mi chef maestro (que apareció de pronto en la cocina de un opulento lugar de banquetes) no le gustaba mi menú y se negaba a trabajar con él.

Para ser creativo en la vida no hace falta seguir una línea en particular. Usted no tiene por qué ser escritor, artista o músico para ser creativo (aunque puede ser que pronto descubra que también es algo de eso). Crear es traer algo *nuevo* al mundo. Para esto, hace falta estar dispuesto a asumir el riesgo de ir adonde nunca antes había ido. Para crear, usted debe tener también un pensamiento capaz de dar saltos, de establecer conexiones entre cosas que a la mayoría de la gente jamás se les ocurriría conectar, sea para un novedoso menú festivo, para crear más espacio de almacenamiento o para solucionar la pobreza en el mundo.

Cuando nos ponemos a soñar, entramos en un estudio creativo donde vemos los prototipos de proyectos creativos de todo tipo, que

podemos traer a nuestra vida física siempre y cuando aprendamos a retener los sueños y a obrar en consecuencia antes de que se desvanezcan. Los artistas aborígenes del norte de Australia hablan de sueños en los cuales ellos «pasean» con las pinturas, interactuando con los seres y las formas que pintarán después. Según dicen, el original y sorprendente arquitecto Frank Gehry hace algo parecido a esto en sus sueños, en los cuales inspecciona estructuras que posteriormente diseña. A veces, Gehry obtiene en sus sueños consejos de personas interesantes. Cuando estaba diseñando un centro para el tratamiento del cáncer en Glasgow, una amiga que había muerto de cáncer de pecho le dijo en un sueño que tenía que hacer más femeninas las formas del edificio, con el fin de tranquilizar y animar a las pacientes femeninas; y Gehry se puso a trabajar con elementos que evocaban la delicadeza y la belleza de un encaje.

Al igual que con el «laboratorio secreto» de la ciencia, la implicación creativa con los sueños no es sólo una cuestión de instantes tipo «¡Eureka!» (como el sueño que le dio a Jack Nicklaus un nuevo *grip* de golf, el sueño que le dio a Beethoven un canon o el sueño en el cual el matemático italiano Cardan compuso todo un libro que posteriormente fue capaz de transcribir). El sueño nos ofrece un estudio creativo adonde podemos ir en cualquier momento que nos apetezca, y del cual podemos traer ideas frescas y una energía renovada para ese proyecto creativo siempre en evolución que llamamos vida.

No obstante, esos grandes sueños creativos de «función de una sola noche» son fabulosos, de modo que, aunque sólo sea por divertirnos, vamos a ver unos cuantos de ellos para comprobar lo importantes que han sido.

MÚSICA DE ENSUEÑO

John Lennon dijo en cierta ocasión, «Las mejores canciones son las que te vienen en mitad de la noche, y tú tienes que levantarte y escribirlas para poder volverte a dormir». Y éste ha sido el caso de muchos músicos de rock. El éxito musical de los Rolling Stones «(I Can't Get No) Satisfaction», le vino al guitarrista Keith Richards en un sueño en Clearwater, Florida, en 1965. Se despertó y tomó la guitarra, encendió el magnetofón y grabó lo que había estado escuchando en su sueño, y luego se vol-

vió a dormir sin acordarse de apagar el aparato, de modo que la mayor parte de la cinta está ocupada por ronquidos, pero la música quedó grabada. Roy Orbison grabó también «In Dreams», en cuanto se despertó del sueño que le dio la canción. Pat Monahan, cantante solista de Train, se despertó con una canción en la cabeza e inmediatamente grabó una demo de «Drops of Jupiter». Johnny Cash soñó con el arreglo musical de «Ring of Fire» (un arreglo con instrumentos de viento en plan mariachi), y obtuvo la idea de «The Man Comes Around» de la reina Isabel II (que se la encontró en sus sueños). Paul McCartney se despertó con la música de lo que sería un éxito de los Beatles, «Yesterday», pero la letra de la canción llevó más trabajo; durante días estuvo dándole vueltas, cantando *«scrambled eggs»*, «huevos revueltos», en lugar de *«yesterday»*.

BACH LE ENSEÑA A UN GRAN VIOLINISTA A BAILAR «LA CHACONA»

Los sueños han jugado un papel crucial en la vida del gran violinista contemporáneo Arnold Steinhardt. Y, para mí, el punto álgido de esta historia guarda relación con una obra musical que es casi insoportablemente hermosa.

«La Chacona», de Bach, toca una fibra sensible en el alma, al darle voz a un inconsolable dolor. Es dolorosamente hermosa; abre el corazón y libera al espíritu para que, como un ave, se remonte en el cielo con sus resplandecientes alas.

Bach escribió «La Chacona» a la vuelta de un viaje que realizó con su principesco mecenas, al descubrir que su adorada esposa, María Bárbara, había muerto durante su ausencia y ya había sido enterrada. La convirtió en el quinto movimiento de su *Partita en re menor.* No llega a quince minutos, pero «La Chacona» es el grial de los violinistas, pues es terriblemente difícil de interpretar.

A Arnold Steinhardt, el primer violinista del Cuarteto de Cuerdas Guarneri, le pidieron que tocara «La Chacona» en el funeral de una amiga querida, Petra, que había muerto trágicamente joven. Él la había tocado en muchas ocasiones con anterioridad, y había grabado una magnífica interpretación, pero el dolor por la pérdida de su amiga le llevó a estudiar una vez más cómo *querría* la propia música ser interpre-

tada. Practicó una y otra vez, utilizando un facsímil de la música original de Bach, escuchó las grabaciones de otros grandes violinistas, y consultó a amigos y mentores.

Y entonces soñó que estaba en el desván de la casa de su amiga, donde él solía practicar, con el tragaluz abierto con el fin de dejar espacio para las arremetidas del arco de su violín. En su sueño, Petra le traía a Bach desde el piso de abajo para que le conociera.

Bach no llevaba su habitual peluca, e iba vestido con ropa de nuestros tiempos, pero su identidad se le hizo inmediatamente evidente. ¡Qué afortunado soy!, pensó Steinhardt. Tenía una oportunidad de oro para capturar, del mismísimo maestro, la esencia de «La Chacona».

Steinhardt abrió la claraboya para tocar para Bach, pero el compositor hizo un gesto con la mano para que dejara el violín. Steinhardt intentó preguntarle acerca de la relación de aquella música con la muerte de su esposa; pero, en lugar de responder, Bach le tomó de los brazos y se puso a bailar con él en el estrecho espacio del desván. Bach danzaba lentamente, con gracia, indicándole al violinista los pasos, mientras tarareaba la melodía de «La Chacona». Le estaba enseñando a Steinhardt a *bailar* «La Chacona».

El violinista transmitió aquella emocionante sensación de movimiento en sus posteriores interpretaciones, en el funeral de su amiga y, más tarde, en un tributo personal al origen de aquella música, ante la tumba de María Bárbara Bach.

La hermosa autobiografía de Steinhardt, *Violin Dreams*, celebra el apasionado amorío que el violinista tuvo durante toda su vida con el instrumento que llora y canta, y cuenta cómo, con cada giro, su rica vida onírica sustentó sus llamadas. Steinhardt inicia su libro con un sueño que le envía en una búsqueda para descubrir la historia y la prehistoria del violín; y, en otro sueño, una hermosa visitante se le revela como el alma de un violín.

SUEÑOS DE ESCRITOR

Los sueños son un regalo increíble para los escritores. En primer lugar, el mero hecho de escribir un sueño en tu diario hace que te pongas en marcha, ejercitando y calentando los músculos de la escritura. Un sueño pue-

de darte toda una historia. Jacqueline Mitchard dice que soñó la historia de su potente primera novela, *The Deep End of the Ocean, El profundo confín del océano,* si bien luego le llevó varios años darle forma. Incluso un fragmento de sueño puede ponerte en marcha. Tres años antes de su muerte, el novelista egipcio y Premio Nobel Naguib Mahfouz dijo que un escritor tiene que escribir algo todos los días. Aun cuando su energía esté menguando, un escritor tiene que escribir algo todos los días. Lo que él hacía era escribir esbozos de sus sueños. «Son historias muy, muy cortas; como esto», dijo mientras se señalaba la yema del dedo índice.

Pero los sueños no sólo nos dan ideas creativas, sino que también nos suministran *energía* creativa. Stephen King recuerda que la idea de *Misery* (al igual que las ideas de muchas de sus novelas) le vino de un sueño, en este caso, cuando sesteaba en un avión que se dirigía a Londres. Soñó con una mujer que tenía cautivo a un escritor, hasta que la mujer lo mataba, lo desollaba, le daba sus restos al cerdo para que se los comiera y utilizaba un trozo de su piel para atarla en torno a la novela del escritor. En cuanto King llegó al Hotel de Brown, escribió a toda prisa las primeras cincuenta páginas del borrador. La trama cambió un montón a lo largo de la narración, pero la primera visión del libro, y la energía pura que la trajo al mundo, fueron los regalos de un sueño.

Robert Louis Stevenson habló de la importancia de los sueños y de los estados oníricos en su proceso creativo en un artículo titulado «A Chapter on Dreams», «Un capítulo sobre sueños». Durante su enfermiza infancia, Stevenson se vio afligido con frecuencia por terrores nocturnos y por «la bruja de la noche». Pero cuando se hizo mayor descubrió que sus sueños solían convertirse en divertidas aventuras, en las cuales viajaba a lugares remotos o se enzarzaba en dramas de época entre los jacobitas. Con frecuencia *leía* historias en sus sueños; y cuando desarrolló la ambición de convertirse en escritor, se le ocurrió que una ingeniosa manera de obtener material sería transcribir lo que leía durante sus sueños. «Cuando se echaba a dormir, ya no buscaba distracción, sino relatos que se pudieran imprimir y que le resultasen rentables.» Y sus productores de sueños se alojaron en él. Se dio cuenta de que se mostraban especialmente laboriosos cuando se hallaba muy cerca de una fecha tope. Cuando «el banco empieza a enviar cartas», sus «insomnes Brownies» trabajaban horas extra, produciendo historias comercializables.

«¿Quiénes son la Gente Menuda? Son relaciones cercanas a las del soñador, sin duda… ¿Qué podría decir que son, salvo mis Brownies? ¡Dios los bendiga! Quienes hacen la mitad de mi trabajo por mí mientras yo duermo profundamente; y, con toda probabilidad, hacen el resto también por mí, cuando estoy plenamente despierto e ingenuamente supongo que lo estoy haciendo yo. Esa parte que se hace mientras yo estoy durmiendo es la parte de los Brownies, más allá de toda discusión; pero la que se hace cuando estoy despierto no tiene por qué ser necesariamente mía, dado que todo parece demostrar que los Brownies tienen algo que ver en eso incluso entonces. Mis Brownies son fantásticos, como sus historias cálidas, llenas de pasión, pintorescas, animadas y llenas de incidentes; y ellos no tienen ningún prejuicio contra lo sobrenatural.» Y tampoco tienen moral alguna.

7. LOS SUEÑOS NOS AYUDAN A RECUPERAR NUESTROS YOES ESCINDIDOS

«El alma es algo que siempre está intentando marcharse», dijo una joven triste en uno de mis talleres…, triste hasta que recibió el regalo que le permitió recuperar el alma, y la luz volvió a sus ojos y a su vida.

La mayoría de las personas sabe lo que se siente cuando uno pierde una parte de sí mismo, o cuando se encuentra a alguien que «no está ahí del todo». Esto es algo que se refleja en nuestras palabras a diario. Quizás decimos de nosotros mismos, «Estaba en la parra», o de alguna otra persona, «Déjalo. Está en la luna».

La psicología occidental ofrece muchas herramientas y modelos para tratar con aspectos del yo que están presentes en una persona, pero rara vez aborda el problema de lo que se puede hacer cuando algún aspecto del yo ha desaparecido.

La pérdida del alma puede tener su causa en el dolor o en los malos tratos, en un trauma o en una gran desdicha. Tenemos una herida o una cicatriz tan profundas que una parte de nosotros abandona el cuerpo y no vuelve, porque no quiere sufrir el mismo dolor o trauma de nuevo.

La pérdida del alma también puede ser el resultado de una decisión en la vida. Decidimos abandonar una relación, un hogar, un trabajo,

un país, un estilo de vida; y una parte de nosotros se resiste a esa decisión, a veces hasta el punto de escindirse y retirar su energía de nuestra vida.

Perdemos el alma cuando tomamos la decisión de renunciar a nuestros *grandes* sueños, cuando nos negamos a dar ese salto creativo de fe, o a ponernos en manos del amor.

Perdemos el alma cuando adoptamos el hábito de mentirnos a nosotros mismos o a los demás.

Los sueños nos muestran el modo de sanar nuestro yo escindido y de traer de vuelta al cuerpo las partes perdidas de nuestra energía e identidad.

INVITACIONES ONÍRICAS A LA RECUPERACIÓN DEL ALMA

He aquí algunas de las formas en las cuales los sueños introducen materias anímicas y senderos abiertos para que la energía del alma vuelva a casa.

Sueños sobre zapatos

Los zapatos tienen «suelas» y los sueños acerca de zapatos suelen apuntar al «alma» en un sentido más profundo.[2] En los sueños, el estado de nuestros zapatos, especialmente si hemos perdido uno de ellos o los dos, puede ser revelador de algo que ha sucedido en tu alma.

Sueños de un lugar del pasado

Los sueños en los cuales volvemos a una escena de nuestra vida anterior, especialmente cuando se repiten una y otra vez, pueden ser indicio de que una parte de nuestra energía e identidad sigue aún en ese lugar del pasado. Quizás nos descubramos volviendo en sueños, una y otra vez, a nuestro hogar de la infancia, o a la casa que compartimos con una pareja anterior. Estos sueños pueden ser una invitación para que volvamos a

---

2. El autor hace referencia aquí a la similitud fonética en inglés entre *sole*, suela, y *soul*, alma. *(N. del T.)*

ese lugar físicamente para recobrar uno de nuestros yoes anímicos, que ha podido quedarse atrapado allí. Ese «lugar del pasado» puede ser también un lugar de encuentro con los componentes de la familia y con los seres queridos que han fallecido... o que necesitan ayuda para pasar al otro lado.

Sueños de nuestro yo más joven como una persona aparte

Estos tipos de sueños pueden estar incitándonos a reconocer y recuperar una parte de nosotros que perdimos siendo jóvenes. A veces, no sabemos quién es ese hermoso niño, hasta que lo miramos más de cerca.

En ocasiones, vemos nuestras partes perdidas en un espejo mágico. Roger soñó que se miraba en un espejo y que veía muchos yoes, aspectos de sí mismo a muy diferentes edades. Le impactó mucho cuando vio que se juntaban, abrazándose entre sí y uniéndose; todos excepto el niño tímido que fue cuando tenía cinco años, que se iba apartando poco a poco.

Roger volvió a entrar en el sueño (a través de una técnica que llamamos reentrada en el sueño) y le ofreció a su yo de cinco años unos juguetes que había tenido en muy alta estima, engatusándole con ideas como: «No *tienes* por qué venir. Pero si quieres divertirte un poco...». Cuando finalmente volvió su niño de cinco años, Roger sintió que se quitaba un peso de encima y se sintió más lleno de energía.

Maggie compartió un sueño en el cual reconoció a una preciosa niña de tres años que se escondía en el jardín de su abuela, y se dio cuenta, *dentro del sueño,* de que ya era hora de sacar a la niña de aquel antiguo escondrijo. «Mi niña de tres años no quiso pasar de la valla hasta que le ofrecí un leoncito de peluche. Entonces fue cuando vino conmigo. Nos fuimos de picnic y cantamos una y otra vez, "Guárdala bajo llave y llévala a casa, llévala a casa, llévala a casa". Sé que esa niña mía está conmigo ahora.»

Animales amistosos nos llevan hasta nuestros yoes perdidos

En muchos *grandes* sueños que nos invitan a recuperar el alma aparecen animales que nos ayudan.

Una mujer llamada Peggy me contó un sueño en el cual se veía en la ladera de una colina, rodeada de otras personas a las que, poco a poco, comenzó a reconocer como aspectos de sí misma: un yo bebé, una ani-

mada adolescente y una triste y distante niña de once años. Peggy quería congregarlas a todas, pero la niña de once años se dio la vuelta y se marchó.

Peggy miró hacia abajo, al valle, y vio un animal hozando en la distancia. El animal levantó la cabeza, y Peggy vio que se trataba de un enorme oso negro. La fuerza y la fijeza de su mirada la impactaron. El oso comenzó a correr hacia Peggy, subió la colina a una sorprendente velocidad y, cuando llegó ante ella, se levantó sobre sus patas traseras. Peggy se quedó helada ante la imagen del oso, y éste la tomó de la mano con su enorme zarpa y le dijo, «Yo soy tu mejor amigo».

Peggy se despertó feliz, llena de energía, con la sensación de que su vida estaba llena de posibilidades. A mí también me alegró su relato, porque aquel sueño era un presagio de dones y de una profunda e inmediata curación. En su sueño, Peggy había podido reconocer diferentes aspectos de sí misma, entre los que estaban los yoes más jóvenes, perdidos durante muchos años, y los había reunido. Y, además, había conseguido un poderoso aliado. Pero el sueño había dejado algo importante por resolver: cómo traer a casa la energía de su yo de los once años. Peggy decidió trabajar con la ayuda de su «mejor amigo», mediante la técnica de la reentrada en el sueño, para traer de vuelta a casa a la niña de once años.

A veces, el proceso de recuperación y de integración del alma se puede llevar a cabo con la ayuda de animales oníricos en un único sueño. Una mujer llamada Holly soñó que un perro y un zorro rescataban de un profundo lugar subterráneo a cuatro versiones de sí misma más jóvenes, elementos que llevaban muchos años perdidos. Los animales del sueño llevaron a Holly y a sus cuatro yoes infantiles a un lago azul de sanación, donde se bañaron y jugaron, convirtiéndose finalmente en uno.

LA AUSENCIA DE RECUERDOS ONÍRICOS

Uno de los síntomas principales de la pérdida del alma es la incapacidad para recordar los propios sueños; es como si esa parte de la persona que sabe cómo soñar y viajar a una realidad más profunda hubiera desaparecido, debido al dolor o a la indignación. Comenzamos a recuperar el alma en nosotros, o apoyamos ese proceso en otra persona, cuando de-

jamos espacio cada día para que nuestros sueños vuelvan. Comenzamos comprometiéndonos a que, cuando despertemos, vamos a intentar recordar algo de la noche, aunque no sea un sueño. De este modo, le damos una señal al lugar donde se originan los sueños de que estamos dispuestos a recibir.

«Escondido dentro del corazón de un adulto –dice Rilke de aquellas personas que han sido heridas y han herido a los demás–, existe una añoranza por el primer mundo, el antiguo.» En alemán, esa «añoranza» *(ein Atemholen)* se puede interpretar como «respirar hacia». El aliento de nuestro anhelo o añoranza apunta a la maravilla, la vitalidad y la inocencia del hermoso niño perdido (de nuestra hermosa niña perdida) y su «primer mundo» de sueños y encantamiento. Cuando abramos la puerta de los sueños, encontraremos el camino hacia ellos, y ellos hacia nosotros.

8. SOÑAR ES CLAVE PARA MEJORAR LAS RELACIONES

Podemos soñar el camino que nos lleve hacia una pareja que nos satisfaga emocional, espiritual y físicamente. Por otra parte, trabajar con los sueños y compartirlos del modo correcto nos puede ayudar a profundizar y renovar fascinantes relaciones. Pero también en los sueños podemos ver cuándo ha llegado el momento de cortar las amarras y de alejarnos de una relación incómoda o destructiva.

Una mujer, Gabby, soñó que estaba con un hombre alto y atractivo, judío, que se parecía al presentador del programa de televisión «America's Funniest Home Videos», «Los vídeos caseros más divertidos de Norteamérica». Al igual que Bob Saget, el hombre de su sueño era divertido y tenía un profundo instinto teatral. En su sueño, Gabby se llevaba a este hombre para presentárselo a su familia, que se encuentra en Corea del Sur, diciendo de él que era «el hombre con el que me voy a casar». Ellos también se quedaban prendados con él.

Gabby se quedó muy impactada con este sueño, especialmente por la reacción de su familia con su prometido, dado que hacía tiempo le habían dejado claro que querían que se casara con un coreano en una ceremonia tradicional.

Nueve meses después, Gabby conoció al hombre de su sueño… en uno de mis talleres en Manhattan. Al igual que Bob Saget, Roger mide más de metro ochenta de altura y es judío, tiene un gran sentido del humor, y es actor y dramaturgo. Cuando se conocieron, Roger se dio cuenta de que él también había estado soñando con Gabby. Sus sueños entretejidos prosperaron hasta que se casaron, en una playa de Long Island, en el verano de 2006.

Quizás mejorarían nuestras relaciones si nos *pidiéramos* unos a otros que soñáramos en lo que queremos que ocurra entre nosotros.

Hay una historia muy esclarecedora sobre esto en una saga islandesa. El rey de Dinamarca quería casarse con una mujer llamada Thyri, la hermosa hija del conde de Holstein. El padre de Thyri, evidentemente un hombre iluminado, le informó al rey de que su hija debía elegir por sí misma, «dado que ella es mucho más sabia que yo».

Thyri le dijo al rey que él debía construirse una nueva casa, lo suficientemente grande como para que entrara una cama, y que debía construirla en un lugar donde no hubiera habido ninguna otra casa antes. Le dijo que él debía dormir solo en este lugar (una incubadora de sueños) durante tres noches, que tenía que prestar mucha atención a sus sueños, y que después tenía que enviarle un mensajero a ella con un informe preciso de lo que había soñado. «Si no soñáis –le advirtió Thyri al rey–, no os molestéis en hacerme llamar de nuevo.»

El rey recordó sus sueños, y Thyri debió de aprobar su contenido, porque accedió a casarse con él y se convirtió en la primera de sus consejeros. A Thyri se la recuerda como la reina más sabia de Dinamarca, que ayudó al rey (rastreando sus sueños) a ver las fuerzas ocultas tras los acontecimientos y a tomar decisiones acertadas.

LOS SUEÑOS NOS MUESTRAN DE QUÉ MODO AVANZAR… O RETIRARSE

Los sueños hacen el papel de un espejo en nuestras relaciones. Una norteamericana de origen japonés, preocupada por su matrimonio, soñó que ella y su marido estaban en la playa. Ella quería practicar un poco el surf, pero él se quejaba de que el agua estaba «sucia». Él la llevó a un estanque ornamental de escasa profundidad, de no más de unos centímetros de

profundidad, y le dijo que aquel sitio estaría bien para bañarse. La mujer reconoció que aquello era un videoclip bastante aproximado de su situación; tomó la decisión de que intentaría encontrar la manera de hacer que su marido fuera más allá de las formalidades y la superficialidad de su matrimonio, y que, si fracasaba en esto, cortaría con la relación.

Los sueños nos pueden ayudar también a renovar y darle nuevo impulso a una relación al mostrarnos las profundidades del poder y de la pasión, tanto en nosotros como en nuestra pareja, un poder y una pasión a los que podremos recurrir a partir de entonces. Un hombre cuyo matrimonio le resultaba aburrido soñó que estaba haciendo el amor con una voluptuosa diosa cuyo cuerpo tomó la forma de la Tierra viva, para después cambiar y adoptar la forma de su esposa. A partir de ahí, comenzó a ver a su mujer con otros ojos, y con cierto sobrecogimiento. «¿Cómo te ha llevado tanto tiempo darte cuenta de que estabas casado con una diosa?», bromeó su mujer cuando él encontró el coraje para contarle su sueño.

Por otra parte, hay sueños que nos indican que ha llegado el momento de retirarse. Una texana llamada Ingrid pidió orientación a través de los sueños acerca de su matrimonio, que desde hacía bastante tiempo parecía hallarse sin vida. En su sueño, ella estaba en un restaurante de comida Tex-Mex para llevar, una comida que le encantaba. Había hecho su pedido y había pagado, pero no hacía más que esperar, en tanto que por delante de ella pasaban más y más personas, a las que les daban su comida sin demora. «Esto me agota», pensó.

Se despertó del sueño triste y apagada. Después de cinco minutos procesando el sueño conmigo *(véase* el capítulo 3), llegó a la siguiente conclusión: «Estoy en un lugar donde, por mucho que espere, nunca obtendré el alimento que necesito», y poco después le pidió a su marido el divorcio. Tiempo después se volvió a casar, con un músico que se parece mucho al atractivo joven del sueño.

LOS SUEÑOS NOS PREPARAN PARA LAS TRANSICIONES FAMILIARES

Los sueños nos preparan para gestionar las transiciones dentro de la familia. Me limitaré aquí a un solo ejemplo que cualquier padre o madre encontrará suficientemente ilustrativo.

Susan tuvo un sueño que la llevó a plantearse el problema de cómo darle apoyo y seguridad a su hijo adolescente, al tiempo que le dejaba el espacio suficiente para crecer. Mientras la familia se preparaba para unas vacaciones en Hawái, Susan soñó que su hijo se adentraba en el mar con otro chico poco mayor que él, y que desaparecían. Se sintió aterrada, pero sabía que su hijo estaba más allá de su alcance. Se despertó profundamente turbada y desesperada. No mucho después, su hijo decidió que no quería ir a Hawái, sino que quería quedarse con sus amigos, de modo que Susan se desprendió del miedo a que el sueño pudiera hacerse realidad de forma literal y optó por improvisar a partir de las directrices del sueño. Seleccionó cuidadosamente a la persona que supervisaría a su hijo mientras ellos estuvieran fuera, e hizo que su hijo se comprometiera a que no subiría en el automóvil de un amigo suyo, un poco mayor que él, que era un conductor notablemente temerario. Susan trabajó con el mensaje más general del sueño: ¿cómo puedo preparar a mi hijo para que gestione los desafíos de la vida por sí mismo?

SOÑANDO, PODEMOS SANAR LA RELACIÓN CON UNA PERSONA FALLECIDA

Los sueños nos ayudan a sanar nuestras relaciones con los fallecidos, así como con aquellas personas que comparten nuestra vida física. Muchísima gente, cada noche, constata el hecho de que, en los sueños, el contacto con los «muertos» es algo perfectamente natural. De ahí que los sueños puedan ser el lugar para un muy necesario perdón, para la conclusión y cierre de una relación y para una importante orientación mutua. En el año posterior a su fallecimiento, mi padre se nos apareció a mí y a otro miembro de la familia en sueños (libre, gracias a Dios, de los síntomas de un grave derrame cerebral), compartió su cariño y nos dio ánimos y consejos muy concretos para el bienestar de la familia.

Me acuerdo de una situación que puede ser muy ilustrativa. Yo estaba dando una charla informativa en una librería de Simsbury, Connecticut, cuando un encantador anciano llamado Bob se puso a relatar un sueño en el cual iba a un hermoso lugar junto a un río. Le recibían con mucho afecto pero, al cabo de un rato, decidía que era hora de marchar-

se. Pero alguien le decía con firmeza, «No, no te puedes marchar todavía». Bob tomaba conciencia de que esto se debía a que su esposa, ya fallecida, se encontraba allí, y tenía que verla. Él quería llevarle comida. Cuando finalmente se encontró con ella, vio que disponía en abundancia de todo cuanto pudiera desear: las comidas más sabrosas, libros, hermosos jardines con flores... El reencuentro estuvo cargado de amor, y Bob se despertó sumamente feliz. Ahora, lo que quería saber era qué debía *hacer* con el sueño.

Le sugerí que, sólo con que se relajara (haciendo una meditación ligera en una silla, o en la cama antes de dormir), podría volver a entrar en aquel sueño; y le dije que si yo hubiera tenido ese sueño, estaría deseando hacer esto siempre que me fuera posible. Bob vino hasta mí al final de la charla con un resplandor en la mirada, agradecido por la validación y la orientación que le había dado. Me dijo que ahora disponía de las señas de un lugar al cual dirigirse, y que ya conocía el camino.

En la misma charla, una mujer relató un perturbador sueño en el cual su padre, ya fallecido, iba a verla; y que, tras una dura recriminación por parte de ella, admitía que la había maltratado siendo niña. Yo hablé de lo que Yeats llamaba fase de «sueño retroactivo» *(«dreaming back»)* de la transición post mórtem, en la cual el fallecido visita a los vivos en el mundo onírico para intentar comprender lo que hizo (o dejó de hacer) durante la experiencia vital que acaba de terminar. Aunque los fallecidos pueden venir posteriormente en busca de perdón, un primer paso en su progreso hacia la purgación y la liberación puede ser simplemente el de reconocer y admitir sus actos, y las consecuencias que sus actos tuvieron, desde una perspectiva más lúcida. A la mujer le pareció esto ciertamente valioso, y comentó que estaba deseando explorar si podría llegar a un punto en el que pudiera perdonar a su padre y darle su amor y sus bendiciones.

En una sociedad en la que rara vez se nos dice que el contacto con los fallecidos es natural, y que es posible sanar y perdonar más allá de la aparente barrera de la muerte (y en la que a muy pocos se les da una preparación efectiva para el viaje post mórtem), los sueños pueden convertirse en importantísimos guías.

9. LOS SUEÑOS NOS RECUERDAN NUESTROS MAYORES PROPÓSITOS

Los sueños nos recuerdan nuestra verdad personal, y nos devuelven la brújula interior en medio de los temporales de la vida y de sus contrapuestas prioridades. La conciencia nos habla en sueños para recordarnos que, sin la verdad, estamos perdidos.

Existe un relato persa sobre este punto que me encanta. Es la historia de un rey que terminó convirtiendo el engaño y la falsedad en un hábito. Se mentía a sí mismo y a los demás constantemente, hasta el punto que su alma, de pura repugnancia, emprendió el vuelo como un halcón y se alejó volando de su corazón. Finalmente, el rey enderezó su vida, y su alma-ave regresó. Pero el rey sucumbió de nuevo a las mentiras y el engaño, y el halcón de su alma partió para nunca más volver. El rey enfermó, y el reino cayó en la ruina.

Esta historia onírica cobra vida en nuestros sueños de una forma que éstos nos hablan a cada uno de nosotros en nuestro propio lenguaje.

En los sueños descubrimos también que aquella parte de nosotros que piensa y que decide habitualmente, en las circunstancias ordinarias, no es nuestra parte más sabia, y que puede llegar incluso a no tener la más mínima idea acerca de lo que realmente importa, motivo por el cual se nos da un cuerpo en este mundo, para empezar.

En mi infancia, aprendí de un guía onírico que los conocimientos más importantes nos llegan a través de la *anamnesis,* que significa «recordar» los conocimientos que ya teníamos, en el nivel del alma y el espíritu, antes de que viniéramos a este mundo. Soñar es la mejor manera que conozco de recobrar *los recuerdos del alma.* Podemos vivir la vida de un modo diferente cuando recordamos que nuestra vida tiene un propósito, un propósito que aceptamos conscientemente antes de venir aquí, y que los altibajos de nuestra vida actual forman parte de una historia mucho más grande.

EL LUGAR DE TRABAJO COMO LUGAR SAGRADO

En ocasiones, los sueños nos recuerdan que la historia más grande se está representando en medio de nuestra vida cotidiana, en el mismo lugar donde vivimos o trabajamos.

Patrick, que era funcionario del estado, soñó que se encontraba ante la hilera de ascensores de un piso elevado del edificio donde trabajaba. Se dio la vuelta y se sorprendió al ver materializarse la puerta de un ascensor en la pared opuesta, donde en la realidad física no había ningún ascensor. La puerta se abrió, y él entró en ese ascensor, que le llevó a la planta baja. Cuando salió, levantó la vista y constató que su lugar de trabajo había cambiado. El edificio se había convertido en parte de una montaña, y en la ladera de ésta vio un inmenso ángel alado. Una voz le dijo a Patrick, «Éste es un lugar sagrado».

Patrick obtuvo así un magnífico consejo, tanto a nivel práctico como espiritual. El sueño le mostró que en realidad no existe distancia alguna entre la realidad ordinaria y el mundo más profundo de los significados. Le hizo tomar conciencia de que nuestro trabajo cotidiano, de que nuestra implicación con el habitual mundo cotidiano, puede formar parte de nuestro propósito sagrado. No tiene por qué haber una separación.

Invitado al banquete de la vida

Marc Allen, cofundador y editor de New World Library (Biblioteca del Nuevo Mundo), recuerda que, cuando tenía veintitantos años, era «un discípulo zen que quería vivir como San Francisco de Asís». Pensaba que el dinero podía corromper su alma, y con frecuencia tenía que pedir dinero prestado para pagar los sesenta y cinco dólares del alquiler de su apartamento en los suburbios. Cerca ya de cumplir los treinta años, y un poco más quebrantado de lo habitual, decidió que intentaría plantearse una «imagen ideal» de lo que en realidad quería hacer. Para su sorpresa, vio que lo que quería era crear una editorial, a través de la cual publicar sus libros y los de sus amigos, y ofrecerles así una vida confortable a todos. Montó la empresa, junto con su amiga Shakti Gawain, pero no tardó en verse al borde del colapso económico, y Marc tomó conciencia de que, en alguna parte de sí mismo, estaba bloqueando su propio éxito.

Una noche soñó que estaba subiendo a una montaña. El ascenso era muy duro al principio, por un terreno empinado y pedregoso, pero más tarde llegó a un ancho sendero, que serpenteaba a su derecha. Aquel sendero le llevó hasta la entrada de una cueva, sellada con una puerta de hierro que tenía «un laberinto de hierro forjado» en el centro. Cuando examinó con más atención el «laberinto» descubrió el puño de una espa-

da. Extrajo la espada y la puerta se abrió. Entró en la cueva, que estaba muy oscura y que, a medida que iba avanzando, se iba estrechando más y más; pero la espada que llevaba en la mano le daba el coraje suficiente para seguir adelante. De pronto, llegó a un lugar inundado de luz, en el que había dispuestas tres grandes mesas de banquete.

En la primera mesa se amontonaban regalos y tesoros: casas en miniatura, monedas de oro, equipos electrónicos, instrumentos musicales y montones de «cosas» caras. Una voz le dijo a Marc: «Éste es el plano material. No tienes por qué rechazar nada. Todo esto está aquí para que lo disfrutes y lo domines». En la segunda mesa vio las cuatro herramientas mágicas –la varita mágica, la copa, la espada y la estrella de cinco puntas–, que le resultaban familiares por el tarot. La voz le dijo: «Éste es el plano astral de la magia. Tampoco aquí hay nada que tengas que rechazar. Está aquí para que lo disfrutes y lo domines». La tercera mesa parecía estar vacía, salvo por el hecho de que tenía puesto un mantel, que relucía como si estuviera tejido con luz. La voz le dijo: «Éste es el plano espiritual. Está en todas partes, y forma parte de todo. Es tu esencia; siempre has estado aquí, y siempre lo estarás».

Marc extendió los brazos, colmado de alivio y de paz, y se elevó flotando hasta el centro de aquel enorme espacio, similar a una catedral, sintiendo que la luz impregnaba todas y cada una de las células de su cuerpo.

Cuando se despertó, estaba boca arriba, con los brazos extendidos. Sentía la calidez de la luz, así como una nueva claridad en su mente. El mensaje que recibió fue: *Adelante. No te detengas.* El sueño le incitó a revisar su negocio y a lanzarse con unos planes más expansivos y con sueños más grandes. Marc dice que aquel único sueño equivalió a varios años de terapia, y dice que le dio la energía y el enfoque necesarios para convertir una empresa en apuros en un notable éxito.

LOS SUEÑOS NOS PONEN EN CONTACTO CON LOS MAESTROS INTERIORES

Hay un pasaje en el «Purgatorio» de Dante donde éste se encuentra con su raidante guía bajo la forma de una encantadora mujer llamada Beatriz, que le reprocha que no hubiera hecho caso a los sueños en los que ella le buscaba, durante muchos años. El mensaje es claro y perdurable:

nuestros verdaderos maestros espirituales nos buscan, motivo por el cual siempre se pueden encontrar. Y especialmente vienen a buscarnos en los sueños, cuando vamos más allá de las creencias limitadoras y de las alucinaciones consensuadas de la pequeña mente cotidiana.

Los guías que vienen a nosotros en los sueños se ponen máscaras o disfraces adaptados a nuestro nivel de comprensión. Existe un antiguo proverbio griego que dice: «a los dioses les encanta viajar disfrazados».

El guía para aparecérsenos con un rostro familiar, el de un antiguo amigo o el de una persona amada ya fallecida. El guía sagrado puede aparecer con un aspecto conformado a nuestra educación religiosa, o bien con una forma que impacta fuertemente en nuestras creencias convencionales. A los maestros genuinos les suele encantar despertarnos de golpe.

Pero el maestro más importante que podemos encontrar no es un extraño: es nuestro propio Yo Superior. Escuche este hermoso relato de la llegada de un guía en boca del gran filósofo y visionario persa Suhrawardi:

> Una noche tuve un éxtasis parecido a un sueño. De repente, me sentí envuelto en dulzura; hubo un resplandor cegador, y luego una luz diáfana con la semejanza de un ser humano. Allí estaba él: auxiliador de almas, imán de la sabiduría, cuya forma me llenaba de maravilla y cuya resplandeciente belleza me deslumbraba. Me dijo, «Vuelve en ti, y tu problema se resolverá».

Retrato inacabado del Yo Superior

En cierta ocasión, soñé que estaba encabezando a un grupo de personas por un sendero en espiral, que ascendía hasta un hermoso edificio parecido a una torre. Había unas inmensas tallas de animales apostados a modo de guardianes en sus cuatro lados; uno era un león, con una tremenda incrustación de cornalina en la espalda, que resplandecía como el fuego bajo la luz del sol. A través de uno de los altos arcos huecos del edificio, me quede mirando asombrado una pintura inacabada. Se elevaba a través de varios pisos, al menos hasta una altura mayor de la que yo podía vislumbrar. En la base de la pintura había una figura humana, minúscula en comparación con la pintura en su conjunto. Estaba allí de pie, como la llama de una vela. En torno a ella y por encima de ella, en

relucientes bandas de colores, había formas de energía más grandes, que crecían y se elevaban más y más arriba. Yo sabía el nombre de esta pintura. En el sueño, yo había leído algo de esto en el periódico local. La pintura recibía el nombre de «Retrato inacabado del Yo Superior».

No vi al artista en el sueño, pero la pista estaba en el periódico onírico: era la noticia del lugar. Hablaba del soñador; y supongo que, también, de todos los soñadores.

Entre las prisas y la confusión de nuestra vida habitual, es fácil perder el contacto con nuestra identidad y nuestro propósitos más grandes. Y los sueños se encargan de ponernos de nuevo en contacto con el Yo Superior. Nos ayudan a elevarnos hasta un nivel de percepción desde el cual podemos ver los retos y las tensiones de la vida con cierto grado de desapego, y ver de qué modo las pruebas actuales pueden formar parte de un plan más grande.

EXTRAYENDO CORAJE DE LOS SUEÑOS

En una conmovedora frase, Sinesio de Cirene, un obispo del siglo IV que escribió el mejor libro sobre sueños anterior a la era moderna, afirmaba que Dios hace al soñador «fértil con su propio coraje».

Sí: hay sueños que nos colman de coraje para una misión en la vida, el coraje que se deriva de recordar la historia más grande y vivirla, el mismo tipo de coraje que se evocaba en *El retorno del rey,* el tercer libro de la trilogía de J. R. R. Tolkien de *El señor de los anillos.* Tanto si es usted un forofo de Tolkien como si no, hay un momento clímax al final del libro (que impresiona poderosamente en la versión cinematográfica) que demuestra de una manera maravillosa el coraje y la energía a los que puede uno acceder cuando se reivindica y actúa desde su yo más grande. Un monstruoso ejército se ha congregado hasta alcanzar unas dimensiones imbatibles. Su ventaja sobre las fuerzas del bien es abrumadora. Sólo se puede vencer la batalla contra la oscuridad si el verdadero rey (Aragorn) deja de fingir que no es más que un personaje de tierras fronterizas (un explorador) y se pone en pie con toda su majestad y su poder. Cuando lo hace, es capaz de ponerse al frente de las legiones de los espíritus malditos, que marchan junto a él contra un mal mayor, y la jornada termina en victoria.

Capítulo 3

Juegos oníricos para el día a día

Conviene que tenga claro que nadie le puede decir lo que significan sus sueños, porque en realidad nadie puede hacerlo. Como hemos visto, los sueños traen muchos regalos de poder, y no conviene que ceda usted ese poder dejando que otra persona le diga lo que significa su sueño (o su vida).

¿Qué ocurre? ¿Necesita ayuda? Quizás su sueño ha sido un tanto misterioso y no puede descifrarlo. Quizás pidió orientación onírica para un problema, ha conseguido acordarse del sueño, pero no es capaz de ver la conexión entre el contenido del sueño y la pregunta que usted tenía en mente cuando puso la cabeza en la almohada.

Pedir ayuda está bien. Personalmente, yo hago acopio de toda la ayuda que puedo obtener cuando exploro mis sueños. La clase de persona que le puede ayudar más con un sueño es aquella que le va a hacer comentarios y le va a dar consejos sobre vías de acción, pero sin arrebatarle su poder. Y esa persona no tiene por qué ser un experto en sueños ni nada por el estilo.

Claro está que los intérpretes de sueños han tenido una gran demanda en muchas culturas y sociedades. Acuérdese de la historia de Daniel, y de la de José, en el Antiguo Testamento. En la antigua Mesopotamia (la actual Irak, ¡ay!) el intérprete de sueños era un personaje poderoso, con frecuencia muy cercano al rey. En un texto mesopotámico, se des-

cribe al guía de los sueños como «aquel que yace junto a la cabeza de la persona». El hecho de que los mejores guías de los sueños de esta cultura hicieran algo muy diferente de un mero análisis verbal nos ofrece una pista muy interesante. Su técnica consistía en intentar entrar en el espacio psíquico y en la situación vital del soñador, y en hablar desde ese lugar.

Imaginarse uno mismo en el lugar de otra persona forma parte del juego que estamos a punto de aprender. No exige que uno «yazga junto a la cabeza de la persona» (a menos que estén ya juntos en la cama cuando se inicia el juego).

Después de toda una vida explorando y compartiendo sueños, me he inventado una manera divertida de compartir sueños, de conseguir comentarios e indicaciones no autoritarios y no intrusivos, y de encaminarse hacia una acción creativa. A esto lo denomino *Lightning Dreamwork Game* (algo así como el *Juego del Trabajo Onírico del Rayo,* en castellano). Es como un rayo en dos aspectos: en que es muy rápido (puede hacerlo usted en cinco minutos), y en que concentra y atrae una cantidad de energía tremenda. Es una actividad a la que puede entregarse en cualquier parte, con casi cualquier persona (con un extraño en la cola del supermercado o con el extraño íntimo (o la extraña íntima) con quien comparte su cama. Las reglas son sencillas, y abren un espacio seguro para compartir hasta el más sensible de los materiales.

EL JUEGO DEL LIGHTNING DREAMWORK

Puede jugar con dos o más personas. Denominaremos a los jugadores principales el Soñador y el Compañero.

El Juego del Lightning Dreamwork tiene cuatro movimientos.

Primer movimiento

El Soñador cuenta el sueño del modo más claro y sencillo posible, como si fuera una historia. Ha de contar simplemente los hechos del sueño, no los antecedentes ni la autobiografía. Al contar un sueño de esta manera, el Soñador reivindica el poder de la historia. El Compañero debe pedirle al Soñador que le dé al informe del sueño un título, como se lo daría a una historia o una película.

Segundo movimiento

El Compañero hace las Tres Preguntas. 1. ¿Cómo te sentiste? 2. Revisión de realidad: ¿qué reconoces de este sueño en tu vida ordinaria, y podría representarse alguna parte de este sueño en el futuro? 3. ¿Qué quieres saber acerca de esto ahora?

El Soñador debe responder a las tres preguntas.

Tercer movimiento

El Compañero comparte ahora cualquier pensamiento o asociación de ideas que le haya evocado el sueño. El Compañero comienza diciendo, «Si fuera un sueño mío, pensaría en tal y tal». El protocolo es muy importante. Al decir «si fuera un sueño mío», dejamos claro que no estamos intentando decirle al Soñador lo que significa su sueño (o su vida). No nos ponemos en la posición de expertos de ningún tipo. El Compañero comparte únicamente todo aquello que le llama la atención del sueño, en lo cual puede haber recuerdos personales, otros sueños o cosas que, simplemente, surgen en su cabeza. (Con frecuencia, esas cosas que surgen fortuitamente en la cabeza son las mejores.)

Cuarto movimiento

Tras la conversación, el Compañero le pregunta al Soñador: «¿Qué vas a hacer ahora? ¿Qué acciones vas a emprender para honrar este sueño o para trabajar con sus directrices?». Si el Soñador no tiene ni idea de qué acciones emprender, el Compañero le ofrecerá sus propias sugerencias, que pueden ir desde llamar por teléfono a ese joven interesante o comprarse los zapatos de color rosa, hasta llevar a cabo una investigación histórica o lingüística para decodificar referencias extrañas. O bien puede suceder que el Soñador quiera volver al sueño *(véase* más abajo) para obtener más información o para superar un miedo. Una cosa que podemos hacer con cualquier sueño es escribir una consigna personal en un Post-it o en algo que pueda sujetarse con un imán en la puerta del refrigerador.

El Lightning Dreamwork es adecuado para casi cualquier entorno grupal. Una directiva de empresa que asistió a uno de mis cursos le enseñó a la gente de su departamento el Juego del Lightning Dreamwork, y les pareció tan divertido (y tan valioso a la hora de obtener directrices específicas) que los miembros de su oficina acordaron dedicar veinte minutos cada mañana a compartir sueños en grupo. En lugar de perder el tiempo y la energía con ello, el juego les proporcionaba una gran energía y se convirtió en una fuente de soluciones creativas, tanto en el trabajo como en la sanación personal.

VOLVER DE NUEVO AL SUEÑO

La mejor manera de descifrar el significado de un sueño es volver a sumergirse en él y recuperar más detalles de la experiencia. La experiencia onírica no debería confundirse con el sueño que se recuerda, que con frecuencia resulta borroso o fragmentario. La inmersión en el sueño nos dirá si sus imágenes deben tomarse de forma literal, simbólica o como vislumbres de una realidad aparte en la cual hemos viajado durante la noche.

Quizás queramos volver al sueño para recoger más información. Por ejemplo, un amigo mío, que es un importante ejecutivo de la empresa Fortune 500, soñó que le citaban en una casa de una playa durante una crisis laboral en la cual corría el peligro de perder el empleo. No reconoció la ubicación del sueño, aunque especuló si la casa de la playa no sería la segunda residencia de uno de sus jefes. Le pregunté si estaría dispuesto a reentrar en su sueño con el fin de obtener más información. Le ayudé a clarificar su intención *(Volveré a visitar la casa de la playa y averiguaré lo de la crisis laboral)* y le di algo de combustible para el viaje, en este caso el batir constante del parche de un tambor.

Adoptando una postura relajada, con los ojos tapados y siguiendo el batir del tambor, mi amigo volvió de nuevo a la casa del sueño del mismo modo que lo hubiera hecho para volver a una casa que hubiera visitado en la realidad ordinaria. Descubrió que, efectivamente, era la segunda residencia de uno de sus jefes, y obtuvo detalles concretos sobre la posible crisis que podía costarle el empleo. Como consecuencia de la reentrada en el sueño, mi amigo consiguió dos cosas. En primer lugar,

pudo hacer uso de la advertencia previa de una crisis laboral para dar los pasos necesarios con el fin de salvaguardar su empleo. Y en segundo lugar, cuando la crisis que había anticipado estalló, y le convocaron a una reunión de emergencia en la casa de la playa que había visitado en su sueño, se situó en el lado más adecuado de la mesa... y no necesitó preguntar por dónde se iba al baño.

Otra buena razón para regresar a un sueño es para poder superar el miedo. Suponga que sueña que hay un intruso en su casa. Sin duda, usted querrá saber si se trata de un intruso literal (es decir, de verdad), o si es un intruso simbólico (quizás una enfermedad que está a punto de manifestarse en su cuerpo). O bien si el intruso es en realidad un aspecto de su Yo más grande, ante el cual suele encogerse de miedo el pequeño yo cotidiano. Una manera de saberlo sería regresando al espacio onírico de ese sueño y verificando sobre el terreno por dónde apareció el intruso.

¿Qué otros motivos puede haber para volver a un sueño? Para tener una conversación adecuada con alguien que apareció durante la noche, dado que podría tratarse de un ser querido ya fallecido, un mentor personal o un guía espiritual. O quizás quiera volver al sueño porque, simplemente, era divertido. Quizás estaba pasando unos momentos maravillosos en París, o en Hawái, o en otro sistema estelar, y el despertador le sacó de allí, o bien le sacó su hijo dando saltos sobre la cama, y le gustaría recuperar ese sueño.

¿Cómo volvemos a un sueño?

En mis talleres y en mis consultas privadas, como en el caso del amigo al que convocaron en la casa de la playa, sigo una sencilla técnica de reentrada onírica. Como se explica más abajo, me gusta utilizar un batir constante de tambor para ayudar al soñador a relajarse y cambiar de estado de consciencia, y para que se introduzca de nuevo en el sueño. El sonido del tambor tiene el efecto de ralentizar las ondas cerebrales hasta llegar a los ritmos asociados con los estados hipnagógicos, y a veces, incluso, con los ritmos del sueño REM, además de minimizar el caos de pensamientos de distracción. Por otra parte, funciona como el combustible de un reactor a la hora de proporcionar energía para el viaje. Para su uso privado en casa, recomiendo que se utilice un CD con el sonido del batir del tambor.

LA TÉCNICA DE LA REENTRADA EN EL SUEÑO

Volver a un sueño es como volver a cualquier lugar que usted haya visitado. Es lo mismo que imaginar que vuelve a la casa de un amigo o a un paisaje que usted vio durante las vacaciones.

Para disponer la reentrada en el sueño, haga lo siguiente:

1. Elija un sueño con verdadera energía.

En tanto en cuanto sea jugoso, no importa si el sueño al que quiere volver es de la noche anterior o de hace veinte años. Puede ser un minúsculo fragmento o una narración muy compleja. Puede optar por trabajar con un sueño nocturno, con una visión o con una imagen de vigilia. Lo importante aquí es que el sueño que elija visitar tenga cierta carga, sea excitante, seductor, desafiante o problemático.

2. Relájese.

Siga el flujo de su respiración y relájese. Si percibe alguna tensión en cualquier parte del cuerpo, tense y relaje esos grupos de músculos hasta que se sienta cómodo y suelto.

3. Céntrese en una escena concreta del sueño.

Deje que una escena concreta de su sueño recobre vida en su pantalla mental. Deje que todos sus sentidos se metan en el sueño, hasta que pueda tocarlo, olerlo, oírlo y saborearlo.

4. Deje clara su intención.

Antes de comenzar, dé una respuesta clara y simple a estas dos preguntas: 1. ¿Qué quiere saber? 2. ¿Qué pretende hacer, una vez esté de nuevo en el sueño? Recuerde estas intenciones cuando haga la reentrada en el sueño.

5. Invoque guía y protección.

Cuando comience, o en cualquier momento, usted puede invocar un guardián sagrado mediante un nombre que le resulte familiar, o puede simplemente pedir ayuda en nombre del Amor y de la Luz.

6. Dese combustible para el viaje.

El chamánico golpeteo de tambor al ritmo del latido cardíaco funciona bien en la mayoría de las personas y grupos. Si no es posible el sonido en directo, puede utilizar un CD de tambores chamánicos para viajeros oníricos titulado *Wings of the Journey ,Las alas del viáje.*

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS CON SUS SUEÑOS

Los adultos no son los únicos que necesitan ayuda para comprender sus sueños. Los niños también la necesitan. Y necesitan el mismo tipo de comentarios comprensivos y respetuosos que se requiere para el Juego de Lightning Dreamwork del que hablábamos antes. Una de las peores cosas que se le puede decir a un niño es «Ha sido sólo un sueño». Para los niños, los sueños son reales. Intentar convencerles de otra cosa es algo que experimentan como una forma de abandono.

En lo referente a sus sueños, los niños necesitan sólo tres cosas de nosotros.

PLENA ATENCIÓN Y ESCUCHA ATENTA

Los niños necesitan que los escuchemos (una escucha real, lo cual significa nada de atender al teléfono móvil y nada de interrupciones) durante los escasos minutos que les lleva contarnos un sueño. Haga preguntas que le ayuden al niño a alargar y recordar el sueño, pero resístase al impulso de interpretar o de analizar el sueño para ellos, puesto que esto es algo que los niños *no* necesitan. Si les damos a los niños una atención plena cuando nos cuentan un sueño, les vamos a ayudar a reivindicar su voz y a convertirse en contadores de relatos y comunicadores. Les vamos a ofrecer una vía segura para sacar a la superficie problemas que hace falta abordar dentro de la familia. También les permitimos que nos enseñen cosas del mundo de los sueños, con el cual los niños (en especial los niños pequeños) suelen estar más familiarizados que los adultos, que suelen perder el contacto con el soñador en su propia psique.

UNA FORMA RÁPIDA DE ABORDAR ASUNTOS TEMIBLES

Cuando un niño se ve perturbado por «malos sueños» o pesadillas, conviene intentar discernir si la experiencia perturbadora fue en realidad un sueño o el efecto de energías psíquicas inestables, sea en el hogar, en la escuela o en cualquier otra parte. Los niños recogen los desencuentros y las perturbaciones emocionales del entorno, y conviene proporcionarles un método rápido para liberarse de los residuos. Podemos sacarlos a la calle (o enviarles al baño) para que, literalmente, lo *escupan*. O podemos pedirles que hagan un dibujo de lo que les perturba y que luego lo hagan pedazos. Si el material temible o perturbador continuara dentro de los sueños, podemos darle al niño un guardián para que le acompañe en el mundo onírico. En muchas ocasiones, he sugerido a niños pequeños que se dejen acompañar por su animal de peluche favorito, o por un soldado de juguete, a modo de guardián de los sueños, para que cuide de ellos en las situaciones temibles que puedan encontrar en sus sueños. Esta táctica funciona sorprendentemente bien.

UNA MANERA CREATIVA DE HONRAR LOS SUEÑOS

A los niños les encanta que les inviten a hacer algo creativo a partir de un sueño, como convertirlo en una historia, en una representación teatral, en un dibujo o en una pintura.

Capítulo 4

Los sueños son uno de los motores secretos de la historia

Los sueños juegan un papel muchísimo más importante a la hora de darle forma a los acontecimientos mundiales de lo que estarían dispuestos a reconocer la mayoría de los historiadores (o incluso los medios de comunicación), que se muestran reticentes a la hora de dar cuenta de sueños, por cuanto en muchas ocasiones, en tiempos pasados, suponía tener que dar cuenta de asuntos de tipo sexual.

Un caso puntual. Sir Martin Gilbert dedicó varias décadas de su laboriosa y erudita vida a la elaboración de una magnífica biografía de Winston Churchill. Sumérjase en ella si necesita usted recordar que los grandes acontecimientos de la primera mitad del siglo XX (y sobre todo la derrota de Hitler) serían inconcebibles sin el papel crucial que jugó Churchill. Su paciencia, su coraje, su extraordinaria capacidad para despertar y movilizar las energías de todo un pueblo, permitieron a Gran Bretaña, y al resto de las democracias, atravesar con bien sus horas más oscuras.

Ahora, imagine que Churchill hubiera muerto antes de convertirse en primer ministro, pongamos en junio de 1914, en vísperas de la Primera Guerra Mundial. Si lee usted la biografía de Gilbert, se dará cuenta de que esto podría muy bien haber ocurrido (de hecho, hubiera sido muy probable), dado que el joven Churchill era, literalmente, un hombre de altos vuelos, que podría haberse matado durante una de sus mu-

chas lecciones de vuelo y escapadas aéreas de aquella época. Churchill fue un gran defensor de la aviación militar en sus inicios, cuando el alto mando no acababa de ver sus ventajas. Cuando se convirtió en primer lord del almirantazgo (es decir, en el jefe de la Marina Real británica) les pidió a los jóvenes y apuestos pilotos navales de Eastchurch, en la isla de Sheppey, que le enseñaran a volar. Los pilotos se sintieron encantados ante la propuesta, y le complacieron. Churchill disfrutaba enormemente con la sensación de libertad que tenía cuando se lanzaba en picado sobre la costa a los mandos de un *seaplane* (que podría traducirse como «hidroavión»), término inglés que él mismo acuñó. Pero los riesgos eran muy altos. Los primeros aviones eran endebles e inestables, y constantemente se les paraba el motor o se desmontaban en mitad de un vuelo. Los que llevaban la cuenta calculaban que había un muerto cada cinco mil vuelos. Dos de los instructores de vuelo favoritos de Churchill habían muerto al cabo de unos días de remontarse en el cielo con él, en los mismos aviones en los que había volado Churchill. Los amigos y los familiares de Churchill, especialmente su esposa, Clementine, le rogaban que dejara de volar, pero él se negaba. Nunca le faltó coraje, y creía en su buena suerte.

Pero, entonces, sucedió algo que le hizo cambiar de opinión. El 6 de junio de 1914, Churchill envió un telegrama a su amada «Clemmie», que se encontraba con sus hijos, aún pequeños, en la casa que tenía su madre en Dieppe. Le decía que iba a dejar de volar, al menos hasta que naciera su «cachorro». (Ella estaba embarazada de su tercer hijo.) Churchill tomó esta decisión con pesar, dado que le encantaba volar y estaba a punto de ganarse sus alas de piloto, pero lo hizo de todas formas.

El biógrafo de Churchill, Martin Gilbert, nos ofrece el texto del telegrama que le envió a su mujer, y en él encontramos una pista, la de que la decisión de Churchill de dejar de dar vueltas por ahí con aquellos primitivos ataúdes volantes pudo muy bien salvarle la vida. Pero en las más de mil páginas de *Churchill: A Life,* Gilbert no nos cuenta lo que Clementine le dijo a su marido en un telegrama enviado desde Dieppe el día anterior. En él, ella le contaba un sueño que había tenido, un sueño que llevó a Churchill a tomar la decisión de dejar de volar.

Vamos a devolverle este sueño a la historia, un sueño que cambió el mundo.

En el telegrama de Clementine del 5 de junio de 1914 había el siguiente pasaje:

> Querido, no he podido dejar de enterarme de que vas a ir en avión a Sheerness, y eso me llena de ansiedad. Sé que nada te impedirá hacerlo, de modo que no te voy a cansar con tediosas súplicas, pero no olvides que esto me tiene muy preocupada y, por tanto, evítalo en la medida de lo posible.

Clemmie le había enviado ya a Winston muchos mensajes en los que le hablaba del miedo que sentía por sus vuelos. Pero en este mensaje en concreto le contó algo más. Le contó un sueño terrible. No era un sueño de accidentes, pero sí un sueño que, evidentemente, le llegó a Churchill hasta lo más profundo. Clemmie soñó que había dado a luz y que el niño tenía una discapacidad mental, y soñó que ella misma quería matarlo. Veamos sus propias palabras, con sus propios signos de puntuación:

> Soñé que tenía a mi Bebé, pero que el Médico y la Enfermera no me lo enseñaban y lo escondían. Al final, después de que rechazaran todas mis súplicas, me levanté de la cama y recorrí la casa buscándolo. Finalmente lo encontré en una habitación oscura. Todo parecía correcto, y lo desnudé febrilmente para verlo bien y contarle los dedos de las manos y de los pies. Parecía normal, y salí de la habitación con el bebé en mis brazos.
>
> Pero, entonces, al salir a la Luz, vi que era retrasado, que era bobo. Y entonces ocurrió lo peor de todo: quise que el Médico lo matara; pero él, asombrado, me lo arrebató y se lo llevó, y yo me volvía loca. Entonces me desperté, pero me volví a dormir y *volví a soñar* con esto otra vez. Estoy muy nerviosa y me siento muy desdichada, y esta nadería me ha estado dando vueltas toda la mañana.
>
> Tu telegrama llegó a última hora de la noche, antes de que nos fuéramos a la cama. Ahora, cada vez que veo un telegrama, pienso si será para anunciarme que has muerto en uno de

esos aviones. El telegrama de anoche me sobresaltó, pero luego me tranquilizó y me fui a la cama aliviada; pero esta mañana, después de la pesadilla, lo volví a leer buscando consuelo, y descubrí horrorizada que lo habías mandado desde Sheerness, y no desde Dover, adonde creía que ibas a ir primero. De modo que es probable que estés volando en este mismo momento.

Adiós Amado mío, aunque Cruel
Tu querida Clemmie
El Sol se ha ido hoy
y el tiempo es frío y desapacible.

Tal como lo hubiera dicho el mismo Churchill, el sueño de Clementine, y el hecho de que ella se hubiera atrevido a contárselo, le dio «un giro al destino». Aunque Churchill había ignorado todas las súplicas anteriores de su mujer y de otras personas para que dejara de volar, este mensaje tocó un resorte en su interior. Respondió inmediatamente con un telegrama en el que le prometía que dejaría de volar, al menos hasta que naciera su tercer hijo.

Resulta esclarecedor comparar el sueño admonitorio de la esposa de Churchill con las advertencias recibidas en sueños por las esposas de otros grandes hombres. Un caso famoso es el de Calpurnia, que soñó dos veces con el asesinato de César la noche antes de que fuera asesinado. Sus sueños fueron explícitos, pero Julio César los ignoró.

Quizás el carácter indirecto del sueño de Clementine fue la clave de su recepción. ¿Se preguntó Churchill si no sería *él mismo* el «retrasado» en cuestión? ¿Le alertó el sueño de la posibilidad de que los miedos y las emociones de Clementine pudieran poner en peligro su embarazo? Éstas son preguntas que no se pueden responder a partir de los documentos que nos quedan. Lo que sí sabemos es que *este* sueño persuadió a un hombre, que había dicho una vez que prefería los hechos a los sueños, a que aceptara un sueño como un hecho. Este sueño pudo cambiar la historia del mundo, pero forma parte de la historia que no se nos ha contado.

LAS DIMENSIONES ONÍRICAS DEL ISLAM QUE NO SE TUVIERON EN CUENTA

Ya es malo que, en Occidente, hagamos oídos sordos al papel de los sueños (y de otros eventos imaginativos) de nuestra propia historia; pero es aún peor que dejemos de apreciar el valor que se les da en otras sociedades, donde los sueños y las visiones son honrados y reverenciados. Ésta es una de las razones críticas por las cuales las democracias occidentales no han conseguido comprender, y responder del modo apropiado, a los acontecimientos del mundo islámico que han llegado a poner en aprietos la libertad y la seguridad de todos y cada uno de nosotros.

Las ramas más importantes del islam le dan un alto valor a los sueños. Esto se refleja en la declaración ciertamente conocida (que se encuentra en un hadiz atribuido al profeta Mahoma) de que «soñar es una cuarentaiseisava parte de la profecía». Quizás no nos parezca mucho una cuarentaiseisava parte de algo, pero eso se debe a que no comprendemos el contexto. *Todo* lo que Mahoma hizo durante los seis meses previos a la *lailat al-miraj,* el viaje celestial del cual volvió con el contenido del Corán, fue soñar. Aquel viaje le convirtió en profeta. Después de aquella tremenda noche de revelación, vivió todavía otros veintitrés años más. En este contexto, decir que soñar es «una cuarentaiseisava parte de la profecía» es decir que soñar es de una importancia crucial; es la clave de toda profecía y su condición previa.

La psicología onírica islámica distingue el *al-ruya,* o «sueño verídico», que se puede experimentar mientras se duerme o en el estado de vigilia de la visión. La condición para el «sueño verídico» es que la persona debe estar en un estado de consciencia adecuado, percibiendo la realidad con la guía de determinados aliados espirituales.

En la psicología onírica islámica ocupa un lugar central la creencia de que, en los sueños, una parte del alma o el espíritu del soñador viaja fuera del cuerpo, y puede visitar lugares remotos u otras dimensiones de la realidad. A través de estos viajes anímicos, el soñador puede traer de vuelta información precisa sobre acontecimientos futuros o situaciones remotas, o puede tener acceso a mentores de otro plano de la realidad.

En las principales ramas del islam se reconoce que, a través de los sueños, se da una comunicación constante entre los muertos y los vivos. En un libro del siglo IX, *El libro de los sueños,* de Ibn Abi al-Dunya, po-

demos encontrar trescientos intensos relatos de sueños con personas fallecidas, entre los cuales hay historias de pactos entre amigos, según los cuales el primero que muriera visitaría al otro y le daría un informe completo de las condiciones existentes al otro lado. Ibn Sirin, un autor del siglo VIII que escribió *Los sueños y su interpretación* (que sigue siendo el libro sobre sueños más popular en el mundo islámico), decía que «Cualquier cosa que te diga el fallecido en sueños es verdad, pues él se halla en el mundo de la verdad».

La psicología onírica islámica no es meramente una cuestión de interpretación. Muchas escuelas islámicas enseñan y practican las habilidades necesarias para transferir la consciencia a otra esfera de la realidad, a un «mundo de los sueños» que se cree que es más real, no menos real, que el mundo de los sentidos.

EL MANDATO DE LOS SUEÑOS

A lo largo de la historia, en las principales ramas del islam, a los sueños se les ha dado el valor de mandatos de autoridad. Los líderes se han inspirado y se han acreditado gracias a poderosos sueños, en especial gracias a sueños en los que se daba un encuentro personal con el profeta Mahoma.

El Imperio otomano, que se convirtió en una superpotencia islámica que dominó Oriente Medio y el sur de Europa, remonta sus orígenes a los sueños de Osmán (1258-1326), fundador de la dinastía. El sultán otomano era también el califa, el «sucesor» del Profeta, jefe supremo de los fieles, y líder titular de todo el mundo islámico.

Uno de los *grandes* sueños de Osmán fue un sueño de conversión religiosa. Él procedía de una feroz tribu de jinetes guerreros que adoraban los poderes del cielo y de la tierra, y la noche en que un piadoso musulmán comenzó a instruirle en el Corán, se le apareció un ángel en sueños y le dijo que, dado que había honrado al Libro, su casa sería honrada de generación en generación. Este sueño le permitió justificar el califato otomano.

En otro gran sueño, Osmán vio que un gran árbol crecía de sus entrañas hasta cubrir con su sombra la tierra. Después vio la ciudad del mundo, Constantinopla, como un diamante engastado entre zafiros y

esmeraldas en un anillo de boda, que él tomaba para ponérselo en el dedo. Este sueño era la profecía de un imperio mundial, y de la caída de Constantinopla ante los descendientes de Osmán en el año 1453. También convenció a un jeque musulmán vecino, que no se había dejado impresionar por el deseo de Osmán de casarse con su hermosa hija, para darle a la muchacha en matrimonio. El soñador se convirtió en el sultán Osmán I, y aquel árbol creció durante muchos siglos.

En la actualidad, los sueños siguen siendo mandatos para las autoridades políticas y religiosas en el mundo islámico, y en ocasiones generan una extraordinaria fuerza movilizadora para la materialización del sueño, un hecho que convendría que comprendiéramos urgentemente.

Fijémonos en la carrera del mulá Omar, el fundador de los talibanes en Afganistán. Físicamente, era un personaje en modo alguno imponente ni carismático, pero congregó a su alrededor una gran masa de seguidores devotos y fanáticos con una velocidad inusitada, a medida que se difundía la voz de que había tenido un sueño verídico, un *al-ruya,* en el cual el Profeta le había encargado la misión de liderar una revolución en su país y de transformar la práctica del islam. Los sueños personales del mulá Omar se convirtieron rápidamente en sueños de *movimiento,* en sueños colectivos.

Para el mulá Omar, al igual que para otros líderes islamistas (incluidos los líderes de al-Qaeda), los sueños son también valiosos como fuente de información para los servicios secretos. El mulá Omar llamó al corresponsal de la BBC en Peshawar para hablarle de un sueño en el cual su hermano había visto la Casa Blanca en llamas, y esto antes del ataque terrorista del 11 de septiembre de 2001. El líder talibán quería comprobar si los detalles de la Casa Blanca que había visto su hermano en sueños eran precisos, quizás para juzgar su verosimilitud a nivel de inteligencia táctica. Se dice que, como líder de los talibanes, el mulá Omar se niega a autorizar ninguna operación militar a menos que sus sueños le den el visto bueno.

En tanto que los gobiernos y los medios de comunicación occidentales pueden pasar un mal rato a la hora de aceptar que en los sueños se puede explorar más allá del tiempo y del espacio, y se puede recoger información crucial, en el mundo islámico éste es un conocimiento común. *Y se hace uso de él.*

Daré dos ejemplos más. Uno tiene que ver con el factor secreto (o factor onírico) en el resultado de una gran batalla entre los otomanos y las potencias europeas. El otro guarda relación con el secreto origen (el origen onírico) de los ataques terroristas del 11 de septiembre.

El sultán y el maestro de los sueños

Suleimán el Magnífico (1494–1566), sultán del Imperio otomano y califa del islam, había vencido muchas batallas, pero la suerte le volvió la espalda y su ejército se vio obligado a detenerse en la campaña de Carinthia. Por primera vez, su fuerza de voluntad parecía no dar frutos. Este hombre, vencedor en tantas batallas (y señor de trescientas concubinas) vacilaba en su tienda.

Entonces, alguien le dijo a Suleimán que había un aprendiz de Hudai Effendi en el campamento. Hudai era un jeque que había acompañado a Suleimán en la conquista de la isla de Rodas, tras lo cual se le había concedido una posición fuerte en la cima de una colina, en la que había fundado un monasterio para su orden de derviches. Se le conocía como el maestro de los sueños. Había hecho construir un lecho enorme, lo suficientemente grande como para acomodar a una docena de derviches extendidos en todas direcciones. Por la noche, el maestro de los sueños se echaba junto a doce de sus aprendices preferidos, con las cabezas juntas y los cuerpos extendidos como los radios de una rueda, y entraban juntos en *al-ruya,* el estado del sueño verídico. Viajaban en el tiempo con la misma facilidad con la que usted cruza la calle, y los poderes del gran maestro se multiplicaban por doce gracias a la rueda de soñadores.

Suleimán hizo llamar a su tienda al aprendiz, le dijo que tenía necesidad de una visión de su maestro y le ofreció dinero y un salvoconducto para que volviera a Rodas y regresara con su jeque. Pero el derviche sorprendió al sultán al decirle que Hudai Effendi no estaba lejos, y le prometió que el maestro de los sueños iría a verle antes de las oraciones de la mañana. Le ofreció al sultán una «manzana soporífera» para que la llevara con él cuando se fuera a dormir; Suleimán la peló y se la comió, y antes de retirarse les dijo a los jefes de su corte que permanecieran despiertos y que llevaran a Hudai Effendi a su presencia en cuanto llegara.

A la mañana siguiente, el Gran Eunuco tenía los ojos enrojecidos, agotado por permanecer toda la noche en vela, y confiaba lo suficiente en el cariño que le profesaba Suleimán como para criticar abiertamente al aprendiz de ser un fraude. «Te equivocas –respondió Suleimán–. El maestro vino a verme esta noche, y me dijo que él se estaba ocupando de todo. Se fue personalmente al campo de batalla, y ahora nuestra victoria es segura. Un mensajero nos traerá noticia de ello dentro de una hora.»

El mensajero llegó puntualmente al galope de su caballo, dando cuenta de que el comandante enemigo (un príncipe húngaro) había sido presa de una extraña locura y daba órdenes disparatadas y confusas a sus generales, condenando a su bando a la derrota, antes de caer de su caballo y perder la consciencia y la vida.

Este episodio nos ofrece un atisbo de una sociedad en la cual la exploración y las operaciones psíquicas llevadas a cabo dentro del estado de sueño forman parte de una elevada estrategia.

Sueños terroristas

Pero vayamos, por incómodo que nos resulte, hasta algo más cercano al presente. Una de las informaciones más escalofriantes que salieron a la luz después del 11 de septiembre fue que los operativos de al-Qaeda y otros islamistas radicales soñaron previamente con los detalles de su ataque terrorista.

La fuente de esta declaración se halla en un vídeo capturado, realizado en Kandahar el 5 de noviembre de 2001, en el que se registra una conversación entre Osama bin Laden y un clérigo extremista saudí acerca de los antecedentes del 11 de septiembre. En la grabación, ambos personajes comparten historias acerca de algunos miembros de sus respectivas redes, que tuvieron sueños explícitos acerca de la operación con anterioridad al ataque, aun cuando (en el nivel ordinario) no sabían nada de lo que se estaba tramando. Muchos de los seguidores del jeque soñaron con aviones que se precipitaban contra altos edificios en Estados Unidos, a pesar de que no se les había dicho nada del plan de secuestros.

Bin Laden le contaba al jeque que había llegado a preocuparse con el hecho de que se pasara la voz de estos sueños, dado que habría podi-

do poner en peligro la seguridad de la operación. «Me preocupaba que el secreto pudiera revelarse si todo el mundo comenzaba a verlo en sus sueños», decía, hasta tal punto era así que llegó a decirle a uno de sus seguidores de su campamento, que había visto un ataque sobre un rascacielos en Estados Unidos, «Si tienes otro sueño así, no se lo digas a nadie».

Los sueños de un paraíso de mártires y de la visita onírica de los asesinos suicidas que murieron en el ataque ha sido un factor destacado en el reclutamiento de nuevos combatientes de al-Qaeda y en su motivación, según los vídeos de propaganda del propio movimiento. Un miembro saudí de al-Qaeda que murió en Irak contó que había tenido tres sueños de «mujeres de negros ojos en el paraíso», que le llevaron a «apasionarse» por entrar en la otra vida. El conductor yemení de un coche bomba, que se quitó la vida en un ataque contra un puesto militar norteamericano en Irak, se le apareció en sueños a un camarada después de su muerte, urgiéndole, «ven y únete a mí en el paraíso». Él había hecho un pacto con sus compañeros yihadistas antes de morir, prometiéndoles que iría a verlos desde el otro lado. Citas como ésta de la visita onírica de los muertos tienen un largo pedigrí en la historia del islam.

Se dice que, con anterioridad al 11 de septiembre, los líderes de al-Qaeda tenían la costumbre de compartir sus sueños después de las oraciones del alba. ¿Cuántos líderes occidentales hacen algo comparable? Ahora podemos valorar cuánto se pierden al *no* hacerle caso a sus sueños.

LOS SUEÑOS NOS MUESTRAN EL SENDERO DE LA HUMANIDAD

Al igual que los bebés ensayan en sueños y se entrenan para caminar y para hablar antes de haber desarrollado las correspondientes capacidades físicas, es muy posible que la humanidad ensaye nuevas fases de su desarrollo a través de los sueños. Y estamos casi tocando con las puntas de los dedos lo que esto podría significar cuando hablamos de ideas que «se palpan en el ambiente». Un aspecto de este hecho se nos hace obvio cuando descubrimos que los artistas y los escritores de ciencia ficción suelen anticipar nuevas tecnologías décadas o siglos antes.

Los sueños nos llevan hasta una profundidad espiritual tal que podemos comprender los retos de nuestro tiempo. Nos muestran las consecuencias de las acciones y de las políticas actuales en todas las escalas, desde lo individual hasta lo planetario. A través de los sueños podemos entrar en la mentalidad y en las circunstancias de personas que son profundamente diferentes, y podemos ver a través de sus ojos. Y esto nos puede capacitar para ir más allá de nuestros arraigados prejuicios y obsesiones acerca de los enemigos.

A medida que nos convertimos en *soñadores* activos, y que compartimos los dones de los sueños con los demás, colaboramos en la creación de redes de paz y de sanación para nuestro planeta. Y la necesidad que hay de ello es ciertamente urgente.

Pienso en las «redes de sueños» de los isleños de Andamán, que se apartaron del camino del terrible tsunami de diciembre de 2004 gracias a sus sueños y a sus conexiones íntimas con los animales y con la tierra, que les dijeron lo que se les venía encima. El Gobierno indio, cuando encontró desiertos los campamentos de pesca costeros de los isleños tras el desastre, pensó que debían de haber perecido todos. Pero cuando el Gobierno indio envió helicópteros de reconocimiento a las zonas más elevadas se encontró con los isleños, que les disparaban flechas a los helicópteros como diciéndoles que *no* querían o necesitaban la ayuda de Nueva Delhi. Por su propia tradición, los fieros habitantes de las islas Andamán son soñadores grupales, que se reúnen por la noche en las «grandes casas» de su comunidad para soñar los medios de supervivencia y de progreso para toda la comunidad. Se imaginan a sí mismos tejiendo una red de sueños, a través de la cual pueden moverse con rapidez sus exploradores de sueños para recopilar información vital y llevarla de vuelta para los intereses comunes del grupo.

Soñar expande nuestras opciones y nuestro sentido de la posibilidad como miembros de la especie humana.

Una mujer polaca me contó que, durante los largos años de dominio y opresión soviética de su país, sus sueños eran sus «películas de la libertad», que la animaban a creer que ella y su pueblo podrían disfrutar de una vida mejor.

Los sueños nos ayudan a salir de las cajas en las que nos metemos o que permitimos que otros construyan a nuestro alrededor.

Una vez soñé que me estaba dando una vuelta por un zoológico, y que me indignaba ante el comportamiento de una multitud de personas que se reía de un león y lo zahería a través de las barras de su jaula. De repente, uno de los turistas gritó, «¡La puerta está abierta!», y toda la gente salió corriendo, aterrorizada ante la idea de que el león pudiera salir de su jaula y atacarlos. Sin embargo, yo me metía en la jaula, y el león daba un salto y me ponía las zarpas sobre los hombros, para luego lamerme la cara como un perro cariñoso. El león quiso que yo me diera la vuelta para que pudiera comprender la verdad de la situación. Y, cuando me volví, me di cuenta de que eran los *seres humanos,* y no los animales, los que vivían tras los barrotes. El lugar del león era un lugar de naturaleza, libertad y horizontes sin fronteras. Y el león me dijo: «Ya ves, los seres humanos son los únicos animales que *eligen* vivir en jaulas».

De un modo u otro, y según nuestra comprensión, los sueños nos llevan al lugar del león, al lugar de la libertad. Estas «películas de la libertad» no sólo nos orientan sobre lo que es posible para nosotros como individuos, sino que liberan también a sociedades enteras.

La historia de Harriet Tubman es un destacado ejemplo de ello. Siendo una joven esclava, mientras vivía en la zona costera de Maryland, Harriet resultó gravemente herida cuando un capataz furioso le lanzó una pesa de plomo de un kilo, golpeándola en la frente. Este terrible incidente parece que le provocó la apertura del «tercer ojo». A partir de entonces, en sueños y visiones, se veía a sí misma volando sobre tierras de cultivo y ríos que nunca había visto con la visión ordinaria. Posteriormente, ciertos «aliados» del mundo de los sueños la animaron a buscar la libertad, y Harriet tomó las imágenes aéreas de sus sueños para hacer mapas que la llevaran a salvo hasta la libertad. En sueños posteriores la inspiraron para que volviera al sur y ayudara a escapar a otros esclavos, y una vez más sus sueños le dieron directrices concretas sobre caminos, vados de ríos y casas francas donde ocultarse. Se convirtió en la más famosa conductora del Ferrocarril Subterráneo,[1] ayudando a escapar a

1. *The Underground Railroad* fue el nombre que se le dio a la red de activistas antiesclavitud que operó durante la Guerra Civil de Estados Unidos, y en la que se basó Harriet Tubman para llevar a cabo sus fugas. *(N. del T.)*

más de trescientos esclavos, sin perder nunca a nadie en el camino, porque confiaba en sus «películas de la libertad» y trabajaba con ellas.

El gran observador francés de los patrones del cambio y de los requisitos para la libertad política, Alexis de Tocqueville, hizo esta observación en *Democracia en América:* «En los momentos en que las pasiones comienzan a hacerse cargo de la dirección de los asuntos humanos, convendría prestar menos atención a lo que piensan los hombres experimentados y de sentido común para prestar más atención a lo que preocupa a la imaginación de los soñadores». Prestar atención a «la imaginación de los soñadores» exige que sigamos el rastro de lo que se está desarrollando en la mente colectiva y en la mente grupal de movimientos concretos y comunidades que pueden generar nuevos acontecimientos. Necesitamos saber lo que hay (y lo que no) en la visión de los líderes y potenciales transformadores del mundo. Y convendrá que trabajemos por la causa de la humanidad a través de la ensoñación y la imaginación activas.

Segunda parte

Sólo una coincidencia

Pues todo eso satisface la sensación carnal que yo considero
simbólica, un inmenso alfabeto
para mentes infantiles, y nosotros, en este humilde mundo,
le damos la espalda a la brillante Realidad
que puede enseñarnos, con un joven e incólume entendimiento,
la sustancia de la sombra.

—SAMUEL TAYLOR COLERIDGE
«THE DESTINY OF NATIONS»

Capítulo 5

Allí donde se encuentran la mente y la materia

¿En qué ocasiones dice usted, «¡Qué casualidad!» o «¡Qué coincidencia!»?

Piensa en alguien, y esa persona le llama por teléfono un minuto después.

Sueña con un oso, y un oso negro se le cruza en el camino mientras conduce por una carretera en las montañas.

Se pregunta cómo superar una angustiosa fase de su vida, y al mirar a través de la ventanilla de su automóvil ve un cartel delante de una iglesia que dice, «El coraje es el miedo que fue vencido por el amor», y tiene la *certeza* en su interior de que eso va para usted.

Está recordando con profunda emoción aquella época en la que se ponía un bonito vestido de color rosa, y entra de pronto en una *boutique* donde el lema (escrito con lápiz de labios de color rosa en el escaparate) es «Las mujeres elegantes sueñan en rosa».

En mi léxico personal, una coincidencia es una convergencia significativa de experiencias internas y externas. La sensación de significado procede del observador, y esa sensación puede ser tan intensa como para provocarle un escalofrío.

La coincidencia puede ser tremendamente divertida. Un chico que se preguntaba cómo comportarse en una cita se encontró de pronto con un automóvil deportivo rojo delante de él en cuya parte trasera llevaba

una pegatina que decía: «Tu cuerpo es un templo. El mío es un parque temático de aventuras».

Una coincidencia puede provocar cierta sensación de sobrecogimiento, la sensación de que estamos en presencia de lo numinoso. Me encontraba no hace mucho en un parque sumamente pulcro, en el que no se veían desperdicios ni papeles por ninguna parte, mientras hablaba por el teléfono móvil acerca de la identificación que se había dado en la Edad Media de la energía de Cristo con el ciervo (sí, lo admito, ése es el tipo de conversaciones que yo puedo mantener por teléfono, si eso es lo que ocupa mis pensamientos en esos momentos). De pronto, miré al suelo y, justo delante de mis pies, me encontré con un trozo redondo de cartulina que debía de haber sido anteriormente un posavasos. En él se veía un ciervo con una inmensa cornamenta, y en medio de la cornamenta se veía la cruz del Calvario. Todavía tengo que averiguar quién ha hecho ese disco de cartón (supongo que alguna cofradía o hermandad religiosa), pero tuve esa inequívoca sensación de que algo había atravesado el telón del mundo obvio para darme el mensaje de *Vas bien.*

Creo que las cosas son algo parecido a esto: cuando nos ponemos a soñar, vamos más allá de la realidad consensuada; salimos ahí afuera y operamos por encima de las reglas de la realidad tridimensional, en un espacioso Ahora; entramos en mundos paralelos y en otros mundos. Y, a la inversa, cuando una coincidencia entra en juego, los poderes de ese universo más profundo (llamémosle el multiverso, como suelen hacer los científicos) entran dando empujones o haciendo caricias a través del telón de lo obvio, para hacernos tomar conciencia de la inmensidad de *todo.*

COSAS QUE VIENEN JUNTAS

El gran psicólogo Carl Jung *vivió* a base de coincidencias. Él había llegado a la conclusión de que, a través del estudio de las coincidencias, conseguimos comprender que no existe una separación real entre la mente y la materia en ningún nivel de la realidad, hallazgo que han confirmado los más destacados físicos. Jung decía que los incidentes de nuestra vida y los patrones de nuestro mundo están conectados por el *significado,* y que una coincidencia significativa puede guiarnos hacia el orden oculto de los acontecimientos.

Jung estaba tan harto de que la gente desestimara las coincidencias con el consabido «*Sólo* es una coincidencia», que trabajó heroicamente por darnos un nuevo vocabulario con el cual describir tanto el fenómeno como su carácter. Jung acuñó el término *sincronicidad,* y lo definió como «un principio conector acausal». Quizás no sea una definición de andar por casa, pero con ello consiguió que la idea se discutiera en círculos más amplios, y no sólo en los círculos junguianos.

El problema es que sigue sin ser un término satisfactorio, por motivos que Pauli hizo notar con su habitual agudeza en su prolongada correspondencia con Jung, mientras el psicólogo trabajaba en los primeros borradores de su famoso artículo sobre «Sincronicidad».

Si vamos a sus orígenes griegos, *sincronicidad* hace referencia a incidentes que son *simultáneos:* syn + chron, que significa «suceder al mismo tiempo». Pero los más interesantes emparejamientos o agrupaciones de coincidencias no son necesariamente simultáneos. Existen patrones de acontecimientos internos y externos que suelen llevarse a cabo pasado un tiempo. Quizás nos demos cuenta de un efecto de onda de conexión aparente con el paso de los días, de semanas o incluso de años. El mismo Jung citaba un sueño, seguido por un acontecimiento posterior similar en estado de vigilia, como uno de los más importantes ejemplos de «sincronicidad», cuando no era evidentemente un ejemplo de emparejamiento simultáneo. Pauli sugirió el término de *isomorfía* como una alternativa al término de *sincronicidad.* Pauli soñó que un matemático le decía, «Tenemos que construir catedrales para la isomorfía». Una isomorfía, aplicada así, sería un emparejamiento o agrupamiento de formas o estructuras similares, que reaparecen en diferentes objetos y acontecimientos. El énfasis se pondría así en la semejanza de forma, más que en la contigüidad en el tiempo. Se trata de una idea atractiva, pero dudo que el término *isomorfía* tenga el suficiente atractivo como para convertirse en un término cotidiano.

A Pauli también le gustaba la antigua palabra *correspondencia* (como en «correspondencias significativas»), como siempre han hecho los poetas y los místicos. «Como arriba es abajo», dice el famoso lema hermético. Las cosas de aquí «se corresponden» con las cosas de arriba (o de abajo). En el mundo que nos rodea, las cosas también se asemejan y «se corresponden» entre sí.

Personalmente, no veo la necesidad de renunciar a la palabra *coincidencia* por el mero hecho de que hayamos caído en el mal hábito de menospreciar esta palabra; los hábitos se pueden cambiar.

En su significado radical (del latín), una coincidencia tiene lugar cuando dos o más incidentes «vienen juntos». La palabra no especifica que los acontecimientos tengan que ocurrir al mismo tiempo. Pero los acontecimientos guardan una relación.

Imagine que arroja usted al suelo un puñado de palillos. Ralentice el movimiento en su imaginación, y vea cómo los palillos van cayendo lentamente, a lo largo de un período de tiempo que se dilata. Ahora, imagínese usted a un ser minúsculo que experimenta largos intervalos entre la llegada de unos objetos que parecen caer del cielo, dado que no puede ver de dónde proceden. Cuando el observador ve dos o más de estos objetos llegar al mismo tiempo, se sorprende y dice, «¡Qué coincidencia!». Luego, recorre una gran distancia y se encuentra con un objeto similar a los que vio antes, y se sorprende aún más. Pero los objetos similares continúan apareciendo en intervalos variables de tiempo, y su asombro llega a su punto álgido. Desde donde él se encuentra, la caída de cada palillo (o grupo de palillos) es una ocurrencia independiente. Parece algo que ocurre antes o después, pero él no puede ver ninguna conexión causal. Ese ser diminuto no sabe lo que sabe el que ha arrojado los palillos (un gigante invisible para él): que los acontecimientos que se manifiestan en puntos distintos del espacio y el tiempo, tal como los experimenta el minúsculo observador, son el resultado de un único movimiento que tiene lugar en otro plano.

Si capta usted esto, estará a punto de captar un enorme secreto relacionado con el tiempo. Volveremos sobre esto más adelante.

Quiero reivindicar la palabra *coincidencia* porque me gusta la idea de que las cosas «vengan juntas» con la acción implícita de una mano oculta. Las coincidencias son balizas que nos indican el camino de regreso a casa. Son acuses de recibo secretos del universo. Son una fuente extraordinaria de guía y de dirección.

Vamos a hacer un recuento de los modos.

Pero hagamos una pequeña pausa para indicar que la idea de que las coincidencias son importantes resulta ciertamente incómoda para algunas personas de la comunidad psiquiátrica. Decidido a no dejarse inti-

midar por los eruditos préstamos griegos de Jung, un psiquiatra suizo llamado Klaus Conrad compuso la palabra *apofenia* para describir un trastorno psicótico que él mismo definió como el «descubrimiento no motivado de conexiones» acompañado por una «experiencia específica de significatividad anormal».

Pero el griego de Conrad no era tan bueno como el de Jung. La palabra que buscaba era en realidad *apofrenia,* que significa «lejos o fuera de la mente». Pero se dejó fuera la «r» de la raíz griega *(phren),* de tal modo que su acuñación (que significa categorizar una especie de sinsentido) es, en sí misma, un sinsentido. Ese trastorno mal etiquetado (mencionado en el título de una canción de rock y en la novela de William Gibson, *Pattern Recognition)* es una alteración de reconocimiento compulsivo de patrones que genera fantasías paranoides.

Hay personas que encuentran significado e inspiración en las grietas de un muro, y personas que están sencillamente chifladas. La diferencia entre ellas puede ser tan extrema como entre Leonardo da Vinci (que instaba a sus aprendices a estudiar las grietas de los muros) y el chalado que retrata Mel Gibson en *Conspiración.* Cuando navegamos teniendo en cuenta las coincidencias nos movemos sin esfuerzo dentro de un flujo creativo. Sin embargo, cuando proyectamos nuestros delirios sobre el mundo que nos rodea, nos tenemos que enfrentar a sucesivos bloqueos y al dolor. Es la liberación o la constricción del flujo creativo lo que nos dirá si estamos en el camino correcto (aunque conviene hacer notar que la liberación puede implicar un necesario redireccionamiento del flujo).

LA CAUSALIDAD EN EL MULTIVERSO

Jung describió el emparejamiento o agrupación de acontecimientos a través de una coincidencia significativa como un fenómeno «acausal». Y esto plantea otro problema. Ciertamente, no observamos causalidad alguna en el juego de las coincidencias, al menos no una causalidad como la que podríamos aplicar al hecho de que la tetera hierve porque hemos encendido el fuego. Una característica de las coincidencias es que no tienen una causa visible.

Pero eso no significa que no haya una causa para la coincidencia. Ya hemos visto (dentro y fuera de los aviones) algunos ejemplos de coinci-

dencias que parecen llegar gracias a un organismo oculto, a una poderosa intención o a un embaucador o tahúr que pueda estar operando tras el telón del mundo obvio.

La mayoría de las culturas de la humanidad, a lo largo de la mayor parte de la historia registrada, han creído que existe ciertamente una mano oculta que opera tras las coincidencias, una mano que interviene en el juego de las conjunciones y fenómenos naturales inusuales e inesperados; han creído que dioses, ángeles o fuerzas animadas de la naturaleza o de otras dimensiones envían mensajes a los seres humanos o intervienen activamente en nuestro mundo. Y no nos encojamos de hombros ante esto como si se tratara de una idea «primitiva», dado que ha venido operando, y continúa haciéndolo, de maneras sumamente prácticas. Ni tampoco clasifiquemos esta idea como de creencia «metafísica».

Las fuerzas que causan una coincidencia significativa pueden ser totalmente físicas, pero no nos damos cuenta porque no podemos observar sus mecanismos con los sentidos ordinarios y con nuestras presuposiciones habituales. Entre estas fuerzas se encuentran nuestros propios pensamientos y sentimientos, así como los de otras personas relacionadas con nosotros. También pueden hallarse ahí los poderes que Jung llamó «arquetipos», siempre y cuando recordemos que, según las ideas de madurez de Jung, los arquetipos no son estructuras, sino «corrientes habituales de energía psíquica» y «sistemas de disposición para la acción», y que son tanto físicos como psíquicos. Entre las fuerzas físicas que juegan con nosotros a través de las coincidencias se encuentran nuestros yoes paralelos de universos paralelos, que interactúan con nuestro mundo en tramas constantes y complejas a través de lo que la física cuántica denomina patrones de «interferencia», cambiando para siempre el equilibrio de probabilidades para cualquier resultado concreto.

La física cuántica nos dice que el universo es una red dinámica de interconexiones. Las partículas subatómicas no son «cosas» separadas; sólo tienen significado e identidad a través de sus conexiones con todo lo demás. Esas conexiones no dependen de la proximidad física ni de la causalidad. Las partículas que hayan estado alguna vez en contacto mutuo siguen conectadas a través del espacio y del tiempo.

La física cuántica también confirma que, cuando nos introducimos en el corazón de la realidad física, no existe separación alguna entre la

mente y la materia. Las partículas subatómicas existen en todos los estados posibles hasta que se observan, instante en el cual emerge algo definido desde el caldo de posibilidades.

Lo interior y lo exterior, lo subjetivo y lo objetivo, se entretejen y se mueven conjuntamente en los niveles cuánticos, a escala humana y, sin duda, en todas partes en el universo. Vivimos en un campo de energía en el que todo resuena (en mayor o menor grado) con todo lo demás. El mundo en el que habitamos nos devuelve el reflejo de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos, y viceversa.

En los órdenes ocultos de la realidad, no existe distinción entre mente y materia. La escisión entre lo interno y lo externo, entre lo subjetivo y lo objetivo, que experimentamos en la vida ordinaria es algo desconocido en la realidad más profunda.

El relato de Richard Wilhelm sobre el hacedor de lluvia chino contiene la esencia de una visión del mundo en la cual la mente humana y el mundo externo forman un todo. En una aldea lleva sin llover desde hace meses, y los desesperados aldeanos hacen llamar al hacedor de lluvia. Cuando llega el anciano, se encierra en la casa que le proporcionan, dispuesto a no realizar ninguna ceremonia hasta que llegue la lluvia. Y cuando le preguntan cómo va a traer la lluvia, el anciano les explica que, cuando llegó, observó un estado de inarmonía en sí mismo, razón por la cual se retira para poner orden dentro de él. Y cuando el anciano recuperó su propio equilibrio, la lluvia llegó de acuerdo con su patrón natural.

A medida que tomamos conciencia de lo que ocurre, podemos convertirnos en imanes personales para las coincidencias, en «extraños atractores» que arrastran hacia sí cada vez más encuentros y acontecimientos interesantes e inesperados. La brillante analista y clasicista Marie-Louise von Franz, que conoció bien tanto a Jung como a Pauli, hacía alusión a esto: «Cuanto más grande es nuestra consciencia y más se desarrolla, más nos hacemos presa de ciertos aspectos del espíritu del inconsciente, más lo atraemos a nuestra propia esfera subjetiva y más decimos que es nuestra propia actividad psíquica o nuestro propio espíritu».

Capítulo 6

Las nueve reglas de las coincidencias

Las coincidencias pueden ser disparatadas, pero nunca son verdaderamente aleatorias. El juego de las coincidencias sigue determinadas reglas que, si las conocemos, nos van a ayudar enormemente a superar los obstáculos que se nos interponen en el juego de la vida. En este capítulo, estudiaremos nueve de las reglas más importantes de las coincidencias.

1. Hay cosas a las que les gusta ocurrir juntas.
2. Los pensamientos son acciones, y producen efectos.
3. Las coincidencias se multiplican cuando estamos en movimiento.
4. La vida hace rimas.
5. El mundo es un bosque de símbolos.
6. Cada obstáculo ofrece una oportunidad.
7. Para encontrar nuestro camino, quizás tengamos que perdernos.
8. Busca la mano oculta.
9. Las pasiones del alma obran prodigios.

1. HAY COSAS A LAS QUE LES GUSTA OCURRIR JUNTAS

La teoría de Jung de la sincronicidad quizás tuviera defectos, pero su propia *práctica* vital es un modelo sobre cómo navegar por la vida con la ayuda de las coincidencias y dejar que las interconexiones de la experiencia interna y externa abran un sendero hacia el «conocimiento absoluto».

Jung tenía una pequeña sala ajardinada cuyos ventanales daban a un lago. Allí era donde solía recibir a sus clientes y a sus colegas durante los últimos años de su vida. Jung recibía todos los fenómenos naturales que zumbaban, chapoteaban o susurraban dentro de su campo de percepción (el vuelo de los insectos, la estela de una embarcación, un cambio de viento) como un comentario sobre todo aquello que estuviera ocurriendo en su interacción con la persona que le visitaba.

La disposición de Jung a confiar en incidentes inesperados, y a aceptarlos inmediatamente como guía para la acción, se hace evidente en una reunión que tuvo con Henry Fierz, que fue a verle con la esperanza de convencerle para que diera su apoyo en la publicación de un manuscrito que pertenecía a un científico recientemente fallecido. Jung tenía sus reservas acerca del libro, y se oponía a su publicación. La conversación fue adquiriendo visos de tensión, y Jung le echó un vistazo a su reloj, preparándose evidentemente para decirle a su visitante que su tiempo se había terminado. Pero Jung frunció el ceño cuando vio la hora.

—¿A qué hora ha llegado usted? –le preguntó a Fierz.

—A las cinco en punto, como habíamos acordado.

Jung frunció aún más el ceño. Comentó que acababan de repararle el reloj, y que debería estar marcando la hora impecablemente. Pero marcaba las 5:05 y, sin duda, Fierz había estado con él mucho más tiempo.

—¿Qué hora tiene?

—Las cinco y treinta y cinco –respondió Fierz.

—Dado que usted tiene la hora correcta y yo tengo la hora equivocada –concedió Jung–, tendré que pensármelo de nuevo.

Posteriormente, cambió de opinión y dio su apoyo a la publicación del libro.

Y convendrá que nosotros, en nuestra práctica diaria, reconozcamos simplemente que hay cosas a las que les gusta suceder juntas, y que dejemos que esos patrones se revelen por sí solos.

FÍJESE EN LO QUE SE VA POR EL AGUJERO DEL INODORO

Poco antes de la gran caída de la bolsa del año 1987, estando en el lavabo de un avión, se me cayó una pequeña cartera en la que llevaba mi tarjeta de crédito y los cheques de una cuenta de inversiones que yo tenía por entonces; aun así, me las apañé para recuperarla antes de que desapareciera por el agujero del inodoro.

Si esto hubiera sido un sueño, podría haber escrito un chiste breve parecido a: «Si no tiene usted cuidado, perderá sus inversiones en bolsa por el agujero del retrete». Desgraciadamente, en 1987 yo aún no era plenamente consciente de que los incidentes de nuestra vida despierta nos hablan exactamente igual que los símbolos de nuestros sueños. No capté el mensaje, no llevé a cabo las acciones necesarias para limitar los riesgos en mi cuenta de inversiones… y vi como un gran porcentaje de mi patrimonio se iba por el retrete.

TRES GANSOS EN VUELO

Casi veinte años después (más pobre, pero esperanzadoramente un poco más sabio), me encontraba en el Museo Indio Iroqués, en el Valle de Schoharie, en el interior del estado de Nueva York. Estaba dando una charla informal sobre mi libro *Dreamways of the Iroquois, Senderos oníricos de los iroqueses,* y era para mí un honor que, entre el numeroso público congregado, hubiera muchas personas pertenecientes a las Primeras Naciones,* así como muchos descendientes de los primeros colonos europeos.

Tras la charla, se hizo una larga cola de personas que querían que les firmara ejemplares de mis libros.

Una mujer madura y agradable se puso en marcha de inmediato, buscando sillas para las personas mayores y dando conversación al resto mientras esperaban.

Cuando la situación se hizo menos agobiante, me preguntó si podría sentarse a charlar un rato conmigo. Cómo no, respondí. Se presentó con una recatada dignidad:

—Soy Freida Jacques. Durante veintisiete años he servido como Madre del Clan de la Tortuga del pueblo onondaga.

Me sentí honrado, y al mismo tiempo humilde, ante su presencia.

—No sueño demasiado por las noches –me dijo–, o bien no lo recuerdo. Yo sueño así. Necesito saber si debería aceptar una invitación que me han hecho de ir al oeste, y levanto la mirada y veo pasar tres gansos, volando hacia el oeste como una punta de flecha, con un halcón delante de ellos. Esos tres gansos, y el modo en que volaban, me dijeron que me fuera al oeste.

Y un hombre que esperaba detrás de ella no pudo contenerse. Deslizó su tarjeta de visita por encima de la mesa. El nombre de su empresa era Three Geese in Flight, Tres Gansos en Vuelo, y estaba especializada en libros celtas e iroqueses.

—Esto es muy interesante –le dije–, puesto que en mis primeros sueños extraños me hablaban en lengua mohawk, y estudiando a los pueblos nativos americanos, algunos de mis feroces antepasados escoceses han empezado a pasearse por mis sueños, diciéndome básicamente, «Mira aquí, chaval. Nosotros también sabemos algo. No te olvides de hablar con *nosotros*». A veces dicen cosas en gaélico escocés. Y la verdad es que no sé cómo me las voy a apañar con esto. El mohawk ya me resultó bastante difícil.

Y entonces, un hombre alto, enjuto y de aspecto aristocrático, que estaba esperando detrás del librero, no se pudo contener. Se adelantó y me tendió la mano.

—Soy profesor jubilado de inglés –me dijo–, y he dedicado el resto de mi vida a preparar la gramática definitiva del gaélico escocés.

Y, entregándome su tarjeta, añadió:

—Si necesita ayuda para traducir esas palabras gaélicas de sus sueños, yo soy la persona indicada… chaval.

2. LOS PENSAMIENTOS SON ACCIONES, Y PRODUCEN EFECTOS

Era el último día de trabajo de Bonnie como conservadora de un lugar histórico de Nueva York. La jubilación, después de más de veinte años en un trabajo que le encantaba, era para ella algo más que un trauma, por cuanto significaba también tener que abandonar la casa campestre del conservador que había ocupado durante todo aquel tiempo. Mientras recogía sus últimas pertenencias, una colega le preguntó a Bonnie:

—Si pudieras llevarte sólo un recuerdo, después de todos estos años, ¿qué te llevarías?

Y Bonnie respondió sin pensárselo dos veces:

—Sé muy bien lo que me gustaría llevarme. Pero eso es imposible.

—¿Qué es?

—Una vez vino una artista de New Hampshire, hará unos quince años, y pintó el jardín de delante de casa cuando los colores eran brillantes y perfectos. Le rogué que me vendiera aquel cuadro; le dije que le pagaría lo que me pidiese; pero no quiso vendérmelo. Dijo que nunca vendería sus obras preferidas.

Mientras Bonnie contaba esta historia en la terraza, una mujer se abría camino con un paquete por el paseo que iba a la casa desde el aparcamiento.

—Usted no se acordará de mí –le dijo la mujer a Bonnie.

—Perdone.

—Me llamo Marilyn. Vine aquí hace quince años y pinté su jardín. Usted quería el cuadro, pero yo no se lo vendí. Pero esta madrugada me he despertado a las cuatro en punto con la certeza de que tenía que venir aquí hoy para dárselo.

La mujer le entregó el paquete a Bonnie y, cuando lo desenvolvió, se encontró con el cuadro del que acababa de hablar.

Aun con la evidencia en sus manos, a Bonnie le resultaba difícil de creer que la artista de Nueva Inglaterra pudiera haberse levantado antes del amanecer y hubiera recorrido con su automóvil dos estados para entregarle aquel cuadro... justo en el momento en que estaba a punto de abandonar la casa para siempre. La logística resultó ser un poco más sencilla de creer cuando la artista le explicó que ya no vivía en New

Hampshire, y que ahora vivía a dos horas de distancia en automóvil del lugar que Bonnie había ayudado a dirigir.

Aún así, este incidente es asombroso. ¿Cómo podría explicarse?

Creo que éste es un ejemplo de cómo nos ponemos en contacto con otras personas a través de nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, aunque no seamos conscientes de lo que estamos haciendo. Mark Twain fue un gran estudioso de este tipo de fenómenos, y reunió sus experiencias y sus experimentos personales en este campo en un artículo sumamente interesante titulado «Telegrafía mental». Esperó durante trece años antes de publicarlo, temiendo el ridículo o la incredulidad. Cuando el interés del público y las investigaciones científicas (principalmente, las investigaciones de la entonces joven Society for Psychical Research, Sociedad para la Investigación Psíquica, de Inglaterra) comenzaron a concordar con sus propios hallazgos, Twain salió con su artículo en la revista *Harper's Magazine.*

Uno de sus ejemplos favoritos de la interacción entre la psique y la física, de esa interacción generadora de coincidencias, es el fenómeno de las «cartas cruzadas». Ya conoce este tipo de situación: usted le escribe a alguien (o simplemente piensa en esa persona), quizás alguien con quien no ha estado en contacto desde hace meses, y entonces recibe usted una carta o una llamada de esa persona, el mismo día o poco después.

Twain se percató de que, una y otra vez, cuando le escribía a alguien, recibía una carta de esa persona, que había sido enviada en torno al mismo momento. Llegó a la conclusión de que esto debía de ser el efecto de la comunicación a distancia entre mentes con longitudes de onda similares. El ejemplo más extraordinario que ofrecía en su artículo fue el del libro de la Gran Bonanza.

Una tarde, se apoderó de Twain la apasionada convicción de que se podría escribir un gran libro sobre la bonanza de la plata en Nevada, y sintió que su antiguo colega en el periódico, «el señor Wright», sería el hombre idóneo para hacerlo; pero Twain estaba tan poseído por la idea que, sin pensárselo dos veces, esbozó un resumen y unos capítulos de muestra para incitar a su viejo amigo a que se pusiera en marcha. Estaba preparando una carta con todo este material para Wright cuando, de pronto, recibió un paquete por correo. Antes de abrir el paquete, Twain les dijo a las personas que estaban con él que iba a pronunciar una «pro-

fecía»; dijo que en el paquete había una carta de su viejo amigo Wright, con los borradores de un libro sobre la Gran Bonanza. Y así fue.

Este incidente no sólo convenció a Twain de que la telegrafía mental era posible, sino que ésta podía ser lo suficientemente fuerte como para transportar el contenido completo de un libro a una distancia de cinco mil kilómetros. Afortunadamente, Twain y Wright eran buenos amigos, y Twain ya había decidido que el libro de la Gran Bonanza debía hacerlo Wright; de otro modo, la transferencia mental (de Wright a Twain) podría haber dado lugar a dos libros y a acusaciones de plagio.

Las mentes resuenan entre sí y, con ello, transfieren ideas y mensajes en ambas direcciones. Twain estaba muy interesado en determinar si podíamos tanto *pulsar* las cuerdas como esperar a que vibraran.

Hubo un caso en concreto en la crónica de Twain en el que un norteamericano, que estaba haciendo el recorrido de rigor por Europa, llegó a sentirse desesperado por la falta de noticias de su hijo, que había vuelto a San Francisco y no había respondido a sus cartas desde hacía meses. Twain instó a aquel hombre a que enviara un cable, cosa que podría sonar como del más puro sentido común. Pero he aquí el sentido *nada común:* Twain le dijo al preocupado padre que no importaba adónde enviara el cable. «Envíelo a Pekín, si lo desea». Lo que importaba era que tenía que enviar un cable, es decir, enviar una señal al universo. Y Twain le pronosticó que, si lo hacía así, tendría noticias de su hijo de inmediato.

El padre envió el cable y, al día siguiente, recibió una carta de su hijo, explicándole que había dejado San Francisco meses antes en un lento barco y que aquélla era su primera oportunidad de enviar una carta. El cable no provocó la carta, que había sido enviada mucho antes, pero las dos comunicaciones *coincidieron,* tal como había pronosticado Twain.

Twain desarrolló lo que él gustaba en llamar una «superstición» acerca de esto. Llegó a la conclusión de que, si quería tener noticias de alguien, lo que tenía que hacer era escribirle una carta para, luego, hacerla pedazos. Infaliblemente, según él, recibía una carta de la persona a la que había escrito. Si esto era una «superstición», sin duda era una superstición fresca y de lo más práctica, pues funcionaba.

He aquí otra historia sobre el poder de la telegrafía mental, y dado que tiene que ver conmigo, pasaré a escribir en primera persona.

Me encontraba en un cambio de vuelo, una vez más, e iba vestido con un traje impecable, dado que había comenzado a dirigir seminarios para empresarios.

Yo me senté en un extremo del inmenso vestíbulo de salidas de aquel aeropuerto y, poco después, una mujer se puso en pie de un salto en el extremo opuesto del vestíbulo y vino *corriendo* hasta mí, con el repiqueteo de sus tacones sobre el piso pulido.

—¿Robert?

—Sí.

—¿Robert *Moss?*

—Ajá.

—Creía que era usted, pero no estaba segura porque nunca le había visto con traje. Fui a un taller con usted hace doce años, y aquella experiencia cambió mi vida. Esta mañana iba conduciendo hacia el aeropuerto, en Alburquerque, y le dije a mi hermana, «Estoy a punto de jubilarme, y estoy intentando averiguar cuál puede ser la siguiente fase de mi vida, y sólo hay una persona con la que me gustaría hablar ahora... Robert Moss».

La mujer se llamaba Suzanne, e intercambiamos asientos en el avión con el fin de poder sentarnos juntos. Pude darle algunas sugerencias a Suzanne sobre cómo desarrollar una visión para la siguiente fase de su vida, y sobre cómo manifestar los recursos y las oportunidades para vivir esa visión. De este modo, Suzanne consiguió exactamente lo que pretendía, pero de un modo que no se puede explicar mediante un proceso obvio de causalidad, si bien pudo ser causado por factores que operan por detrás del escenario.

LA MENTE MUEVE LA MATERIA

La mente no sólo puede alcanzar a otras mentes, sino que también puede mover la materia. La frase «la mente mueve la materia» la acuñó hace dos mil años Virgilio en *La Eneida.* Los ingenieros de la Universidad de Tecnología de Eindhoven, en Holanda, adoptaron la frase, en el latín original *(mens agitat molem)* como lema de su institución. Los ingenieros son personas prácticas, y saben que esto *funciona.*

Las coincidencias pueden ser un resultado de la psicoquinesia, otra manera de nombrar el hecho de que la mente mueve la materia. Y esto puede ser intencionado o no intencionado. Estoy bastante seguro de que, en su mayor parte, Wolfgang Pauli no pretendía hacer saltar por los aires los equipos de laboratorio ni provocar otras perturbaciones, que terminaron recibiendo el nombre de Efecto Pauli. Pero lo cierto es que él llegó a disfrutar de su notoriedad en tal medida que uno podría sospechar que sus travesuras bien pudieron ser conscientes a medias en sus últimos años. De hecho, le dieron el papel de Mefistófeles en una parodia que se representó en una gala para celebrar el décimo aniversario del instituto de física de Niels Bohr de Copenhague.

Una historia más de Pauli: el día de la inauguración de otro prestigioso instituto, el Instituto C. G. Jung de Zurich, los dignatarios se quedaron pasmados cuando un gigantesco jarrón chino salió volando de una mesa sin razón aparente en el instante preciso en que Pauli entraba en la sala. El jarrón se hizo pedazos y provocó una pequeña inundación que hizo que la gente saliera en desbandada. Mucho después, Pauli jugueteó con la resonancia simbólica de este suceso, estableciendo varias conexiones posibles: las investigaciones «chinas» con el I Ching que él mismo había compartido con Jung, la asociación onírica entre una inundación y una efusión emocional, y la homofonía entre «flood», «inundación», en inglés, y «Fludd», el nombre de un alquimista al cual había estado estudiando Pauli.

3. LAS COINCIDENCIAS SE MULTIPLICAN CUANDO ESTAMOS EN MOVIMIENTO

Las cadenas de coincidencias favorables tienden a llegar con más rapidez en los momentos de cambio, en los momentos de conmoción para el alma, cuando se suscitan nuestras pasiones: cuando nos enamoramos o damos un salto de fe al abismo, cuando nos embarcamos en una nueva empresa creativa o estamos cerca de un nacimiento o una muerte. Las coincidencias se multiplican cuando estamos en movimiento, tanto si es un movimiento físico como si es un movimiento del corazón o del alma.

Las coincidencias en serie pueden proporcionar potentes confirmaciones de un sendero que se está poniendo a prueba, o bien abrir un sendero del cual no éramos conscientes con anterioridad. Las cadenas de coincidencias pueden fortalecernos en nuestra determinación de seguir nuestras intuiciones más profundas, aun cuando vayan en contra de la sabiduría convencional y de la lógica y no puedan someterse a una explicación racional. Al igual que el intercambio de apretones de manos entre los miembros de una fraternidad, estas señales nos alertan del hecho de que no estamos solos, de que disponemos de fuentes de apoyo invisibles, y de que estamos en el camino correcto, aunque todo el mundo parezca ponerse en contra.

El amor y el peligro son grandes disparadores de coincidencias. «La maravilla es que huí de la Mujer para llegar a *esta* mujer», cantaba Louis Aragon. «Un viaje vertiginoso.» Sin duda, un movimiento atrevido de pasión de este calibre puede ejercer un campo de fuerza capaz de cambiar las cosas en su entorno.

«Cuanto mayor es el peligro, mayor es el poder salvador», escribió otro poeta, Hölderlin. El riesgo y el peligro desencadenan también secuencias improbables de acontecimientos que, en ocasiones, no nos dejan ninguna duda de que una fuerza invisible ha intervenido en nuestra vida.

Por otra parte, las sincronicidades negativas y las contracorrientes tienden a multiplicarse cuando nos resistimos al cambio o insistimos en seguir la lista de prioridades del ego.

La manera más fácil de comprobarlo es citándose con las coincidencias cuando se está en tránsito, como hago yo cuando vuelo en avión. Preste atención a lo que ocurre en el tren, en el autobús, en su propio automóvil, o simplemente mientras recorre caminando el mercado, que es desde hace mucho un terreno fértil para casualidades significativas.

EL ORÁCULO DEL MERCADO

Los griegos pensaban que un mercado era un buen lugar al cual ir a la hora de recibir mensajes del mundo. En la antigua Grecia, había un oráculo muy popular en Ferai, en el Peloponeso, que estaba situado en un mercado amurallado. En el centro del mercado había una estatua

toscamente labrada de Hermes, que hacía el papel de mensajero entre los dioses y los seres humanos.

Consultar el oráculo era tan sencillo como esto. Uno entraba en el mercado a través de la puerta de la muralla hacia el recinto de los negocios, mientras los vendedores recogían sus puestos. Uno llevaba consigo su pregunta para el oráculo. Se dirigía hasta la estatua del dios y le susurraba la pregunta al oído. Después, se tapaba los oídos, o bien los presionaba con las manos, para cerrar así la entrada a los sonidos externos, mientras volvía caminando hasta la puerta. En el momento exacto en que uno llegaba a la puerta, se destapaba los oídos. El primer sonido que uno escuchaba (un fragmento de una conversación, el graznido de un ave, el crujido de un carro sobrecargado) constituiría la respuesta del oráculo. El dios le hablaba a uno directamente a través de los ruidos cotidianos del mundo, una vez establecida una intención clara y habiéndose puesto en la disposición mental necesaria para recibir un mensaje.

Podemos reinventar el oráculo de Ferai en nuestro propio barrio. Tómese cinco minutos en su supermercado favorito (o en uno que nunca antes haya visitado) con una pregunta en mente y vea lo que el mundo le dice. Existen ciertos mercados especiales en los que disfruto particularmente de este juego, como el mercadillo de Santa Fe y el mercado de Pike Place de Seattle. ¡Ah, el mercado...!

EL FACTOR MELOCOTÓN

Estoy en Seattle; me despierto temprano y decido darme un paseo matutino por el mercado de Pike Place. Observo que los puestos de productos agrícolas están a rebosar de fruta fresca; los melocotones parecen especialmente maduros y jugosos. Me planteo comprar algo de fruta, pero no quiero entrar en el hotel con una bolsa de fruta. Sin embargo, cuando me estoy yendo del mercado, me lo replanteo. Voy a probar sólo algunos de esos melocotones. Elijo el puesto de Sosio, en el que hay un cartel encima de los montones de fruta que dice, «¡Oh, Dios mío, melocotones!». Bromeo con el vendedor, diciéndole que el cartel debería decir «oh, diosa mía».

Salgo ahora del mercado, un par de minutos más tarde de lo que hubiera salido si no hubiera vuelto a por los melocotones.

Mientras recorro la calle, un Volkswagen compacto aminora la marcha hasta emparejarse conmigo. Una mujer saca el brazo por la ventanilla del conductor y me agarra de la manga.

—¡Oh, Dios mío, Robert! –grita–. ¡Me dejaste embarazada hace cinco meses! ¡Tenemos que hablar!

Me quedo tan atónito que no la reconozco de buenas a primeras dentro del automóvil. Ella me recuerda, mientras recorremos lentamente la calle juntos, que vino a un taller que yo dirigí en Seattle cinco meses atrás. Por entonces, ella y su marido estaban intentando tener un hijo mediante la fertilización in vitro. Me recuerda que la ayudé a encontrarse con el alma del niño que iba a venir, y que le enseñé un ritual para darle profundidad espiritual a los procedimientos médicos. Me dice que siente que nuestro trabajo le fue de gran ayuda. Aunque tiene cuarenta y cinco años y los médicos le habían pronosticado que tendría dificultades, no ha tenido ninguna; ella y su bebé están felizmente en camino.

Va camino del mercado, y me pregunta si estoy dispuesto a tomarme un café o a desayunar con ella para celebrarlo. De repente tiene el antojo de comer almejas, y tiene que negociar para conseguir que le sirvan almejas en un restaurante a primera hora de la mañana. Mientras la observo comiéndose las almejas, me dice:

—Es increíble haberte encontrado aquí. Venía a comprar melocotones a Sosio, en el mercado. Es el mejor sitio del mundo para comprar melocotones.

—Lo sé –digo con una sonrisa, mientras le enseño la bolsa del puesto de Sosio–. Tú viniste a por melocotones y yo volví a por ellos.

Y luego me dice que va a comprar dos docenas de «¡Oh, Dios mío, melocotones!» para hacer tartas de melocotón para un picnic muy especial, un picnic en un cementerio. Ella y varias de sus amigas perdieron a varios familiares muy cercanos en un trágico accidente aéreo de la Alaskan Airlines pocos años atrás. Los supervivientes habían accedido a participar en un picnic, así como en un servicio en recuerdo de las víctimas, para honrar a los fallecidos y celebrar la vida de los supervivientes. Mientras hablamos, siento la presencia de los padres de esta mujer. Su padre quiere que ella entierre un objeto personal en su tumba; recibo la clara impresión de un sacacorchos con un mango de madera retorcido. Me habría sentido violento a la hora de transmitir aquel mensaje si no fuera

porque la sincronicidad había abierto el camino entre nosotros. Ella identifica de inmediato el sacacorchos; es un objeto fino, cuyo mango está hecho con una raíz de vid, uno de los muchos sacacorchos que su padre había coleccionado. Dado que la mayor parte de su cuerpo desapareció bajo las aguas, parece justo depositar algo más de él en la tierra con ocasión del picnic de los melocotones.

Todo lo que ocurrió en el mercado y sus alrededores aquella mañana estaba cargado de significado. Desde el momento en que compré los «¡Oh, Dios mío, melocotones!» tuve la impresión de encontrarme fuera del tiempo ordinario, dentro de una realidad más rica y profunda. La madre en ciernes y yo nos encontramos gracias a los melocotones, cuando yo no tenía en mente comprar nada en el mercado cuando comencé mi paseo, de modo que las probabilidades de habernos encontrado así, con esa conexión, están más allá de cualquier cálculo astronómico. Hubo importantes razones para que nos encontráramos, razones en las que hubo implicados nacimiento y muerte.

Pero yo no era consciente de esto en el momento en que nos encontramos, y no me había vuelto a acordar de la madre en ciernes desde el taller que dirigiera cinco meses antes, en tanto que por su parte, aunque al parecer había albergado pensamientos de cariño con respecto a mí, no tenía ni idea de que yo estuviera en la ciudad aquel día. Sea lo que sea lo que nos reunió estaba operando desde más allá de la mente consciente, o de cualquier posible noción de probabilidad. Dado que estábamos disfrutando de la sensación compartida de que habíamos entrado en el juego de fuerzas más grandes, nos pareció del todo natural que sus padres se unieran a la fiesta, desde el otro lado de la muerte, para anunciar sus deseos antes de que tuviera lugar el picnic de los melocotones.

¿Qué se puede decir de un episodio como éste? La primera palabra que me viene a la cabeza es *«Gracias»*. Tanto la madre en ciernes como yo nos sentimos bendecidos por haber podido entrar en el reino de la magia natural, donde las cosas operan de acuerdo con la lógica onírica, y el velo entre ambos mundos se hace más fino.

HACIENDO UN DOBLE IMÁN

Viajar con alguien con quien comparte una intensa pasión o un interés común puede ayudar a multiplicar las coincidencias, como si al ir juntos nos convirtiéramos en un imán doble que lanza un rayo de atracción más fuerte del que podría generar uno solo.

En su extraordinaria autobiografía *L'Amour fou, El amor loco*, el provocador poeta surrealista André Breton dio un ejemplo de esta duplicación de fuerzas, de una experiencia que tuvo en un mercadillo de París con su amigo el escultor Alberto Giacometti. El escultor estaba pensando en el rostro aún no definido de una mujer que estaba esculpiendo, y se encontró con una extraña máscara que le hablaba directamente de su necesidad. Breton tenía por entonces un extraño antojo; quería que le hicieran un cenicero con la forma de un zapato de mujer de tacón alto, y encontró (y compró) una curiosa cuchara de madera en aquel mercadillo que tenía la forma precisa que buscaba, dado que el mango descansaba sobre un tacón alto de mujer.

Breton comentó sobre aquello, «Estaría tentado de decir que dos personas, caminando una al lado de la otra, constituyen un único cuerpo de influjo, *bien cargado*». Breton compara aquel fenómeno con «esas súbitas condensaciones atmosféricas que hacen de conductores de campos que no estaban ahí antes, generando así los resplandores de los relámpagos».

Puede que funcione así, pero seamos precavidos. Ir por ahí con otra persona (o, cómo no, en grupo) puede bloquear su sensibilidad ante las señales y los símbolos que le rodean, y puede repeler algunos de ellos. ¿Por qué? Pues porque las personas tenemos muchas veces la tendencia a reforzarnos mutuamente nuestras antiguas actitudes y puntos de vista acerca de la realidad. Para que la compañía de un amigo o amiga se convierta en un multiplicador de coincidencias, tienen que estar ambos en movimiento, y no sólo en un sentido físico.

4. LA VIDA HACE RIMAS

Mark Twain dijo que la historia puede que no se repita, pero que indudablemente hace rimas. Y esto es una gran verdad en la historia perso-

nal. A veces, son las pequeñas historias las que nos hacen conscientes de las rimas de la vida. Reflexione sobre este episodio rimado:

Cindy tenía un novio nuevo. Después de un año sin quedar con nadie, tras una sucesión de tres citas que no fueron de su gusto, estaba emocionada ante la idea de haber encontrado al hombre que pudiera llenarla y satisfacerla. Sexualmente era genial, y cuando subía en el ascensor de su oficina se reía por lo bajo al pensar en lo que le había dicho al despedirse de él con un beso: «La verdad es que eres un perrito caliente».

Tres hombres subieron al ascensor con un disfraz de cuerpo entero de perrito caliente para una promoción. Cuando el ascensor retomó el ascenso, uno de los perritos calientes gigantes le guiñó un ojo a Cindy y le dijo:

—Si tienes hambre, estoy a tu disposición.

He aquí otra secuencia en rima durante un día normal: me quedaba una hora antes de mi programa de radio en directo, cuyo tema del día era «What the Bleep Do We Know That We Don't *Know* We Know?», «¿Qué sabemos que no *sepamos* que sabemos?

Me llevé al perro a pasear a un parque cercano, pensando que estaría bien si me diera cuenta de algo que me diera una anécdota fresca para aquel tema. Y, justo entonces, divise una cajetilla aplastada de cigarrillos Camel en medio del camino. No era precisamente una visión inspiradora ni exótica, pero me llevó a pensar en Egipto y en los camellos.

Al regresar a casa, mi esposa me telefoneó para decirme que su jefe acababa de volver de unas vacaciones en Egipto, y que le había traído un fabuloso brazalete de hueso de camello. Más tarde, cuando estuve en antena, una oyente llamó y me dijo que había estado soñando con Egipto noche tras noche, y pasó después a contarme uno de aquellos sueños.

Y otra secuencia rimada. Mientras iba en el automóvil con mi familia y unos amigos a un concierto nocturno, escuchamos el principio del mensaje de Navidad de un obispo católico que había sido acusado de hacerles proposiciones deshonestas a unos muchachos en un parque de la zona.

—Quizás el obispo no sea culpable de abusos, pero es todo un ligón –bromeó alguien–. Apaga eso.

Pulsé el botón en busca de otra emisora, y lo primero que escuchamos fue «Ese hombre esconde esqueletos en el armario».*

Cuando hay una rima, a veces es por interesantes razones. Para experimentar estas cosas plenamente, nos recuerda Baudelaire, tenemos que estar en cierto estado de «salud poética».

UN PERRO NEGRO EN EL AVIÓN

Volaba hacia la costa oeste con mi amiga Wanda Burch, que acababa de publicar su libro *She Who Dreams, La que sueña,* en el que habla de su camino hacia la curación de un cáncer de pecho a través de la Ensoñación Activa. En el avión, le estaba hablando a Wanda del importante papel que habían jugado los perros negros en mi vida y en mis sueños, y le explicaba que el perro negro solía aparecer en la mitología como guardián de puerta o guía.

Cuando desembarcamos en el aeropuerto O'Hare de Chicago, Wanda dijo:

—Había un perro negro en el avión.

Me di la vuelta y vi un caniche clásico de gran tamaño que junto a su propietaria, una mujer rubia imponente, desembarcaban del avión. Me habría detenido para hablar con ella, pero Wanda y yo no disponíamos casi de tiempo para alcanzar nuestro siguiente vuelo.

Mientras estábamos en la fila de la puerta de salida, Wanda dijo:

—Ahí está el perro negro otra vez.

Me dirigía ya hacia la dueña del perro con el fin de presentarme cuado escuché mi nombre por la megafonía. Cuando llegué al mostrador de facturación, la empleada de la compañía aérea me preguntó:

—¿Le importaría a usted sentarse junto a un perro en el avión?

Le dije que estaría encantado.

A bordo ya del avión, intercambié mi asiento con la dueña del caniche, para dejarle espacio al perro para que se estirara. Ahora estaba sentado entre Wanda y la dueña del perro, que resultó ser una cirujana especializada en pacientes con cáncer de pecho. La cirujana me dijo que era de la misma zona del país que Wanda, del Valle de Mohawk, pero que se había mudado a Palo Alto.

Cuando las presenté mutuamente, la cirujana se interesó enormemente pon la utilización de los sueños para el autodiagnóstico y la curación, y le preguntó a Wanda si sus médicos se habían mostrado abiertos a la hora de escuchar sus sueños. Wanda elogió a uno de sus oncólogos, a quien llama «Doctor Bart» en su libro, por su patente interés en sus sueños.

—¿El *«Doctor Bart»?* –repitió incrédula la cirujana–. Me llamó la semana pasada. Me invitó a volver al Valle de Mohawk para que me encargue yo de su consulta.

EL TIBURÓN ENSEÑA SU ALETA

La siguiente historia tuvo lugar al día siguiente, en Seattle. El tema del perro negro volvió a aparecer. Y también una aleta de tiburón.

Iba en un automóvil con unos amigos hacia los estudios de televisión de la Fox, en el centro de Seattle, para una entrevista. Cuando llegamos, aún nos quedaban algunos minutos, de modo que pasamos a pie al otro lado de la autopista para tomarnos un café. Había tanto tráfico que, mientras esperábamos para cruzar la carretera, comenzamos a preocuparnos ante la posibilidad de no llegar a tiempo al programa. Entonces, el conductor de un extraño automóvil frenó en mitad de la carretera y me hizo señas con la mano para que cruzara. El automóvil era ciertamente sorprendente. Tenía pintadas espumosas olas azules y verdes, y en el techo llevaba una aleta gigante de tiburón.

Me pregunté si aquello estaría marcando un tema para aquel programa matinal. Una de las cosas que sé de los tiburones es que nunca enferman de cáncer. He trabajado con pacientes de cáncer transfiriendo la imagen curativa de un tiburón que se traga las células del cáncer como si de un Comecocos acuático se tratara, y en ocasiones ha resultado sumamente eficaz.

Mientras esperaba en el estudio, la historia que se estaba relatando en las pantallas de televisión trataba de un perro negro que, mediante una extraña cadena de circunstancias, había heredado millones de dólares, y yo tomé nota de la rima que hacía con lo sucedido en los aviones el día anterior.

Comenzó mi entrevista, y la presentadora me relató un sueño suyo, en el cual volaba sobre las aguas del Caribe. Al mirar hacia abajo, veía las aletas dorsales de muchos tiburones dando vueltas en el agua por debajo de ella.

Le pregunté qué había sentido, y ella dijo que se había sentido feliz en el sueño. Le indiqué que, si ese sueño lo hubiera tenido yo, podría haberlo interpretado como una promesa de curación de un cáncer en alguna persona que yo conociera, porque los tiburones no enferman de cáncer. La presentadora ahogó un grito y dijo que acababan de darle la noticia de que su madre había comenzado a recuperarse de un cáncer. Añadió que había tenido el sueño mientras estaba de vacaciones en el Caribe, que fue también cuando le diagnosticaron el cáncer a su madre. Después de esta conversación, quedó un silencio sepulcral en el estudio.

Después del programa, tomamos el ferri hacia la isla Vashon, para inspeccionar un posible emplazamiento para futuros talleres. La dueña estaba muy nerviosa por causa de un sueño que había tenido la noche anterior, un sueño con un tiburón, y porque aquella misma mañana había descubierto que unos dientes de tiburón, que para ella tenían un gran valor personal y que guardaba en la mesita de noche, habían desaparecido.

5. EL MUNDO ES UN BOSQUE DE SÍMBOLOS

La frase es de Baudelaire:

> La naturaleza es un templo en el que columnas vivas
> dejan escapar a veces confusas palabras;
> por allí pasa el hombre atravesando bosques de símbolos
> que le observan con una mirada familiar.

Todo lo que entra en nuestro campo de percepción significa *algo,* sea grande o pequeño. Todo nos habla, siempre y cuando nos quitemos los auriculares y escuchemos una banda sonora diferente. Todo corresponde.

Viajaremos mejor a través del bosque de símbolos si estamos abiertos y *disponibles* a todas las formas de significado que nos observan y nos esperan. Viajaremos mejor si podemos manejar ese sentido del ritmo y de la rima que Baudelaire llamaba «un estado poético de salud». Una autoridad en el mundo de los sueños de la antigua Grecia, Artemidoro de Daldis, decía que el requisito indispensable que debía tener un buen intérprete de sueños es «un don de semejanzas». Ésta es la clave para la lectura de los símbolos que nos observan a lo largo de los senderos de la vida ordinaria, un don que se desarrolla con la práctica.

Los signos que aparecen lo hacen, a veces de un modo inequívoco, delante de nuestra propia cara. Kathy estaba que echaba humo con la violenta ruptura de una relación, cuando de pronto se dio cuenta de que quien conducía el automóvil que iba delante del suyo, y que se estaba pasando un semáforo en rojo, tenía la siguiente pegatina detrás: «Yo uso a mis ex amantes como badenes para reducir la velocidad». Kathy no tuvo más remedio que echarse a reír. Aquello reflejaba exactamente su estado de ánimo, al tiempo que le había hecho mirarse a sí misma y alegrar la cara.

Pero la verdadera naturaleza del símbolo estriba en llevarnos más allá de lo que conocemos hasta lo que todavía no conocemos (o recordamos), y por este motivo el significado y la valencia de los símbolos suelen ser oscuros para la pequeña mente cotidiana. Por tanto, ¿cómo podemos aprender a leer esas «confusas palabras» *(confuses paroles)?* Pues, sencillamente, a través de la práctica. Existen dos formas de práctica a este respecto que recomiendo encarecidamente. La primera es contemplar los incidentes de la vida diaria como si fueran símbolos oníricos. La segunda es diseñar una serie de marcadores personales que pueda usted utilizar como señales de tráfico después de que las haya puesto a prueba.

VER LOS INCIDENTES DE LA VIDA DIARIA COMO SÍMBOLOS ONÍRICOS

Convendría que nos tomáramos los sueños de un modo más literal y los incidentes de la vida cotidiana de un modo más simbólico.

Si soñamos con una casa o un automóvil, un analista de sueños nos animará a pensar normalmente que lo que sucede con la casa o con el

automóvil es una analogía de algo que se está revelando (o que está atascado) en nuestra psique o en nuestro cuerpo. Si hay un problema con el horno, convendría que se preguntara qué perturba su corazón.

He comprobado que este enfoque es ciertamente valioso a la hora de trabajar con los sueños, aunque la casa del sueño puede hacer referencia también a nuestra casa literal, o puede ser una casa de otra realidad muy distinta. Sin embargo, me resulta incluso más interesante considerar la situación de nuestra casa literal o de nuestro automóvil de una forma simbólica. Por ejemplo, un hombre que se estaba exigiendo demasiado en la oficina tuvo tres pinchazos de ruedas en la misma semana. En la tercera ocasión captó el juego de palabras. Un problema con un «neumático» podría guarda relación con el hecho de estar «agotado».[1] Cuando se dio cuenta de esto, se percató también de que poco a poco se estaba quedando sin aliento, sin aire. De modo que decidió tomarse las cosas con más calma y evitar situaciones agotadoras («neumáticas»).

En cierta ocasión, estábamos a punto de cerrar la venta de una casa en la que yo había vivido y escrito durante diez años, y estaba buscando una corbata que ponerme para ir al despacho del notario, pero no pude encontrar corbatas en el armario de mi nueva casa. Entonces caí en la cuenta de que, aunque lo habíamos sacado todo de nuestro antiguo hogar y lo habíamos revisado todo y lo habíamos dejado bien limpio, debía de haberme dejado la corbatera en la puerta de la habitación de matrimonio.

De camino hacia el despacho del notario, nos desviamos para pasar por nuestro antiguo hogar con el fin de recuperar mis viejas corbatas. No me resultó muy difícil ver el simbolismo onírico en esta ocasión. Vender una casa (o divorciarse, o dejar un empleo) no significa que uno rompa de forma automática los antiguos lazos o vínculos.[2] Convendrá que se asegure de que no se queda usted «atado»,[3] física o emocional-

1. Juego de palabras en inglés con las palabras tire, neumático, y *over-tired*, agotado. *(N. del T.)*

2. Nuevamente un juego de palabras en inglés. La palabra inglesa *tie* se puede traducir por «corbata», «lazo» o «vínculo». *(N. del T.)*

3. *Tied*, en el original inglés, siguiendo con el juego de palabras. *(N. del T.)*

mente, a una situación pasada, aunque haya ido físicamente más allá de ese punto.

CUANDO EL MUNDO LE DA UN FURTIVO APRETÓN DE MANOS

Mientras recorremos el bosque de símbolos del mundo, nos fijaremos de pronto en ciertas señales recurrentes que anuncian algo que se encuentra por delante en nuestro camino, algo que no podemos ver con la visión ordinaria. Estas señales pueden estar diciéndonos que vamos a tener un magnífico día, que estamos en el camino correcto o que está a punto de ocurrir algo fabuloso. O pueden estar advirtiéndonos de un peligro, y que lo mejor que podemos hacer es volver a la cama y taparnos con la manta hasta las orejas.

Estas señales, claro está, son apretones de manos furtivos del mundo. Y convendrá que devolvamos el saludo, con el movimiento y la presión adecuados, y conviene que reconozcamos nuestros propios indicadores personales y que los sometamos a prueba.

Existe un pueblo en las selvas del norte del Zaire para cuyos miembros viajar es algo muy peligroso. Hay depredadores en la jungla (los seres humanos son peores depredadores que los animales), así como deslizamientos de tierra, inundaciones y puentes colgantes con las sogas carcomidas. Estas personas están siempre atentas a cualquier indicador que les diga si va a ser sabio o seguro viajar en determinado día. Prestan atención, entre otras cosas, a las señales involuntarias de sus propios cuerpos. Uno tropieza y se hace daño en un dedo del pie, y será bueno o malo dependiendo de si el dedo está en el pie izquierdo o en el pie derecho. Uno estornuda, y también aquí será una buena o una mala señal en función de si la mayor parte del aire salió por la fosa nasal de la suerte o la fosa nasal de la mala suerte. Pero, ¿cuál es la fosa nasal de la buena suerte y cuál es la de la mala suerte? Según la tradición de este pueblo de la selva, nadie te puede decir eso, dado que es algo que tendrás que aprender por ensayo y error. Uno se golpea en el dedo gordo del pie izquierdo, por ejemplo, y mira a ver qué pasa con el viaje. Si llega a salvo a la aldea vecina, cierra un buen trato de negocios, y nadie le roba en el camino de vuelta, entonces puede llegar a la conclusión de que el dedo

gordo del pie izquierdo es el dedo de la buena suerte. Pero tendrá que comprobarlo de nuevo para asegurarse bien. Uno tiene que estar dispuesto a golpearse el dedo gordo unas cuantas veces, y luego comprobar los resultados durante el resto del día o durante todo el viaje para confirmarlo.

¿Superstición? Puede ser. Pero si es una superstición, es una superstición personal y práctica.

Yo no estoy seguro de cuál es mi dedo de la suerte, pero sí que sé de pájaros y de animales de la suerte… quiero decir, de aquellos que son un buen presagio para mí.

No tengo ningún problema con los pájaros negros en general, pero si veo una corneja o un cuervo solitario volando por mi izquierda lo entiendo como una señal de advertencia, de que algo va a ir mal ese día.

A mediados de la década de 1980, cansado de las grandes ciudades y de los agobios comerciales en los que vivía, me puse a considerar la idea de mudarnos a un entorno rural en la región alta del valle del Hudson, en el estado de Nueva York. A través de una interesante cadena de coincidencias, mi esposa y yo tuvimos ocasión de ver una gran extensión de tierra, con una alquería que se estaba desmoronando, que *podría* ponerse a la venta en un futuro cercano. Me senté a los pies de un gran roble blanco que había detrás de la casa y pensé en esta posible oportunidad. Arreglar la casa podía suponer «un pozo sin fondo» de dinero, y había que hacer bastantes cálculos más, pero aquel lugar parecía del todo adecuado. Siempre me han gustado los robles, y allí sentado, a los pies de aquel gran roble blanco, me sentía como en casa. Sin embargo, yo quería otra señal, un apretón de manos inequívoco del mundo.

Un halcón de cola roja llegó y se puso a dar vueltas sobre mi cabeza, hablándome insistentemente en un lenguaje que yo conocía y que sería capaz de comprender… siempre y cuando hablase en «halconés». Se lanzó en picado, con el brillo de la luz del sol en el plumaje blanco plateado del vientre, y me dejó caer una pluma del ala entre las piernas.

¿Quiere usted apostar a si compré o no aquella granja?

Desde entonces, sigo los movimientos de los halcones de cola roja cada vez que aparecen en el cielo. Si el halcón vuela en la misma dirección que yo, o si tiene éxito en su caza, sé que estoy en el camino correcto.

CADA INSTANTE ES UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER

Cuando comprendemos que el mundo es un libro de símbolos podemos entender que cada instante es una oportunidad para aprender, absolutamente en cualquier situación.

Mientras yo exploraba este asunto, sucedió que cayó un libro de una pila de libros de las muchas que hay en mi casa. Lo recogí, atento a cualquier posible intervención del Ángel de la Biblioteca, y lo que encontré fue un «espejo para príncipes», un libro de directrices que un príncipe y filósofo medieval de las regiones fronterizas de Persia escribió para su hijo.

En él encontré ideas asombrosas, incluida una que hablaba directamente del asunto en cuestión, de aprovechar cada oportunidad que se presenta para leer los símbolos del mundo. Kai Ka'us le aconsejaba a su hijo, «No asignes ningún momento en concreto para el aprendizaje; sea cual sea el momento, o las circunstancias, ni un solo instante debería pasar de largo sin que aprendas algo».

6. CADA OBSTÁCULO OFRECE UNA OPORTUNIDAD

La génesis de la popular serie de televisión de la cadena ABC, *Mujeres desesperadas,* es un ejemplo maravilloso de cómo, cuando encontramos una puerta bloqueada, puede haber otra puerta preparada para abrirse. El guionista Marc Cherry estaba en el paro, viendo la televisión en casa de su madre. En las noticias estaban hablando de Andrea Yates, una joven madre que había sido condenada por ahogar a sus hijos en una bañera. Marc se volvió a su madre horrorizado, y le preguntó:

—¿Te imaginas lo desesperada que debería de estar para hacerle eso a sus hijos?

Su madre se quitó el cigarrillo de los labios y contestó:

—Yo he estado así.

Cherry ya tenía el título de la serie antes de haber escrito una sola palabra del guión.

El caso es que hizo un primer guión y se lo dio a su agente. Ella se lo mostró a varias cadenas, y todos lo desestimaron. Después, su agente fue

acusada de malversación con el dinero de sus clientes, incluido el de Cherry. De modo que el guionista se buscó otro agente, que vio su proyecto como «una telenovela con el potencial de una comedia sombría», y la vendió de inmediato.

CONOCER AL GUARDIÁN DE LA PUERTA

Si conseguimos no perder demasiado tiempo lamentándonos por nuestra suerte, o enfureciéndonos por lo que no nos ha ido bien, podremos encontrar una oportunidad en casi cualquier obstáculo. Claro está que esto puede ser bastante difícil de captar cuando hemos perdido algo muy querido para nosotros, cuando estamos en la más absoluta bancarrota o si estamos padeciendo una terrible enfermedad.

En los momentos más oscuros de mi vida, he puesto a prueba muchas veces estas afirmaciones: *Lo que no me mata me hace más fuerte* y *El fuego, que funde la mantequilla, le da temple al acero.*

Ambas frases son de Nietzsche. Cuando soy capaz de decir una o ambas de estas frases sin rebelarme ni encogerme dentro de mí, sé que estoy preparado para salir ahí fuera y buscar la oportunidad que me está esperando, que estoy preparado para retirar mi atención de cualquier historia de fracaso o decepción del pasado para ponerla en un nuevo horizonte.

Y, cuando lo hago, a menudo me doy cuenta de que lo que ha estado bloqueándome o empujándome hacia atrás es algo parecido a una fuerza personal, y es personal en el sentido en que va más allá de cualquier otra persona que pueda estar implicada en la situación.

Pienso en esta fuerza como en el Guardián de la Puerta. Él (para mí es masculino, quizás para usted sea femenino) está activamente implicado en la apertura y el cierre de puertas y de caminos en la vida. Se le honra con diversos nombres en las distintas culturas, pero no necesitamos esos nombres aquí.

Lo único que necesitamos valorar es que, entrando en conexión consciente con nuestro Guardián de la Puerta personal, nos puede resultar más fácil encontrar las aberturas adecuadas, en especial cuando tenemos la impresión de que la carretera está cortada.

En cierto momento de mi vida, yo mismo me llevé hasta la extenuación intentando sacar adelante un proyecto que parecía estar bloqueado de manera terminal. Tenía la sensación de estar golpeando una puerta maciza que, simplemente, se negaba a abrirse.

Hundido en un sillón, intentando sumergirme en una breve siesta, vi súbitamente mi situación con una objetividad onírica. Ahí estaba yo, intentando echar abajo la puerta. La puerta estaba tachonada con planchas de metal, y ya me estaban sangrando los nudillos de intentar echarla abajo.

Entonces sentí un estremecimiento (la verdad llega cuando se te pone la carne de gallina), y miré en una dirección diferente. Vi que había un pasaje abovedado abierto bastante cerca de mí. Al otro extremo había hermosos jardines y (al menos, así me lo parecían a mí) toda clase de delicias terrestres. De pie, al final del pasaje abovedado, había una figura elegante, aunque de aspecto taimado, que me resultaba familiar, y que me hacía señas con la mano. Me dirigí hacia él y, atravesando el pasaje, entré en el jardín de las delicias. Había perdido la perspectiva exterior de estar presenciándolo todo, y ahora estaba preparado para pasármelo bien.

Pero, no obstante, necesitaba ver el cuadro en su totalidad. Volví la vista atrás, intentando comprender lo que estaba sucediendo, y me di cuenta de dos cosas. Mientras el Guardián de la Puerta de mi fantasía me hacía señas con una mano, utilizaba la otra para mantener cerrada la puerta tachonada e impedirme la entrada. Y lo que había detrás de la puerta que yo creía que era tan importante atravesar era algo parecido a la celda de una prisión, un lugar de confinamiento.

Como consecuencia de esta visión, abandoné un proyecto comercial que estaba intentando llevar a cabo y decidí poner toda mi energía en un trabajo creativo, mucho más arriesgado, que no me ofrecía una vía obvia para pagar mis facturas, pero que con el tiempo hizo eso… y mucho más.

He llegado a creer que algunos de los bloqueos y de los obstáculos que nos encontramos en la vida nos los pone en nuestro camino el Guardián de la Puerta para evitarnos graves errores, para que veamos más a fondo nuestros problemas, y para incitarnos a cambiar de dirección y contemplar opciones mejores.

7. PARA ENCONTRAR NUESTRO CAMINO, QUIZÁS TENGAMOS QUE PERDERNOS

Apiano de Alejandría fue un famoso historiador de los tiempos de apogeo del Imperio romano. Escribía en griego, pero era un ciudadano romano y pertenecía decididamente a la clase dirigente.

De modo que, cuando estalló una rebelión violenta en aquel Egipto dominado por la Roma de la época de Trajano, Apiano fue uno de los que fue puesto en el punto de mira de los rebeldes (judíos que creían que había llegado un nuevo Mesías). Huyó a través de las marismas del delta del Nilo con un guía árabe, en busca de un barco que estaba esperándole en uno de los ramales del río. Lo había dispuesto todo para que el barco le llevara indemne hasta el puerto de Pelusio.

Apiano y su guía estuvieron viajando toda la noche a través de las marismas. Cuando amaneció, un cuervo graznó y el guía dijo:

—Nos hemos perdido.

El cuervo graznó de nuevo, y el guía árabe dijo gravemente:

—Estamos completamente perdidos.

Apiano, creyendo que su vida estaba en peligro y que sus perseguidores estaban cerca, se sumió en la desesperación.

El cuervo graznó por tercera vez. La expresión del árabe se transformó en una expresión de completa alegría.

—¡Ah! ¡Pero qué buena suerte que nos hayamos perdido! Hay un atajo ahí delante.

Aunque quizás Apiano no entendió nada, tuvo la fortuna de llevar un guía que conocía el lenguaje de los cuervos. En muchas tradiciones, los cuervos son mensajeros, y se le presta mucha atención a lo que hacen.

El árabe emprendió el camino con decisión, y poco después llegaron a un ramal del Nilo y vieron una galera con las velas dispuestas. Sin embargo, aquél no era el lugar acordado para el encuentro, ni era el mismo barco en el cual Apiano había dispuesto su pasaje.

—¿Adónde van? –le gritó Apiano al capitán.

—¡A Pelusio! –respondió éste.

Evidentemente, Apiano subió a la galera, que le llevó a Pelusio sano y salvo. Según sus propias palabras, salvó la vida gracias al hecho de ha-

berse perdido y de haber tomado el barco «equivocado», dado que el barco que se suponía tenía que llevarle a Pelusio fue capturado por los rebeldes, y sus pasajeros y su tripulación fueron muertos o hechos prisioneros.

A veces, tenemos que perdernos para encontrar el camino correcto.

LA LEY DE NAVEGACIÓN DE LA SERENDIPIA

Estamos hablando de la ley cardinal de la navegación, la de la serendipia, la de que uno sólo puede llegar al reino de la magia perdiéndose. Uno llega allí cuando cree que está en cualquier otra parte fuera del mapa.

El escritor del siglo XVIII Horace Walpole importó la palabra *serendipity* al inglés[4] después de leer un cuento persa en el cual unos príncipes viajeros estaban «siempre haciendo descubrimientos, accidentalmente y por sagacidad, de cosas que no formaban parte de la búsqueda». En el léxico de Walpole, la serendipia es por tanto el efecto de «la sagacidad accidental».

En el relato de su sexto viaje, Simbad el Marino se pierde irremediablemente, se ve superado por una terrible tempestad y naufraga en una costa extraña, para descubrir que ha sido arrojado a las playas de la maravillosa isla de Serendib, un lugar de increíble belleza y de grandes riquezas. La palabra *serendipia* se deriva, así pues, del nombre de esa isla mágica. Y, al igual que en el relato, sólo encontramos esta isla cuando nos perdemos.

Episodios como éste abundan en la historia literal de las exploraciones. Leif Eriksson, que quizás fuera el primer europeo en poner el pie en América del Norte, llegó allí cuando intentaba sortear una tempestad. Y Cristóbal Colón descubrió un nuevo continente mientras buscaba una nueva ruta a otro lugar, la India.

---

4. Y del inglés pasó al castellano, aunque aún no figura en el Diccionario de la Real Academia. *(N. del T.)*

LA «SAGACIDAD ACCIDENTAL» EN CIENTÍFICOS E INVENTORES

La serendipia es un factor crucial en los descubrimientos científicos y en las invenciones, así como en las exploraciones, en determinadas órdenes militares que alcanzaron una gran importancia y en el mundo empresarial. Alfred Nobel inventó la gelignita (un explosivo más estable que la dinamita, que también la inventó él) al mezclar accidentalmente colodión (algodón pólvora) con nitroglicerina. El químico suizo Albert Hoffmann descubrió las propiedades del LSD al ingerirlo accidentalmente en su laboratorio.

He aquí un rápido inventario de algunos inventos importantes más (y de productos) que fueron un regalo de la «sagacidad accidental»:

Alexander Fleming descubrió la penicilina gracias a un descuido, por no aislar los cultivos de bacterias con los que trabajaba de las esporas que flotaban en la atmósfera del hospital donde estaba contratado, principalmente de las esporas del laboratorio de un micólogo que estaba en el piso de abajo. Fleming se fue de vacaciones y, cuando regresó, descubrió que el moho de la penicilina había matado a sus bacterias… y vio con su ojo experto una extraordinaria cura.

El rayón lo descubrió el químico francés Hilaire de Chardonnet, un ayudante de Louis Pasteur, cuando vertió un frasco de colodión y, más tarde, se dio cuenta de que, a medida que el líquido se evaporaba, se convertía en una sustancia viscosa de la que se podían extraer finas fibras.

Charles Goodyear descubrió cómo vulcanizar el caucho (para producir el neumático de automoción, lo que dio lugar a una revolución en el transporte) cuando dejó por accidente una mezcla sobre una plancha caliente que endureció el caucho.

El secreto de los cereales para el desayuno más famosos de Estados Unidos se descubrió cuando los hermanos Kellog se dejaron el trigo al fuego accidentalmente durante todo un día. Luego, cuando intentaron estirar la masa, en vez de una lámina obtuvieron copos.

El pegamento que hace posible que utilicemos esas notitas de papel amarillas (Post-it) lo descubrió por accidente un científico que estaba intentando elaborar un potente adhesivo, pero que en cambio consiguió hacer un adhesivo suave.

El secreto de las impresoras de chorro de tinta lo descubrió un ingeniero de Canon cuando dejó por descuido el hierro candente de un soldador sobre su pluma y, poco después, descubrió que la tinta salía a chorros por la punta.

Por último, la Viagra se puso a prueba en un principio como medicamento para la hipertensión y la angina de pecho. Las pruebas clínicas revelaron que no hacía gran cosa por mejorar la salud en caso de angina, pero que tenía un marcado efecto en otro trastorno físico de los varones.

Fíjese que hubo algo más que «pura suerte» en estos inventos y descubrimientos. Las personas responsables del hallazgo fueron capaces de añadirle «sagacidad» (habilidad, experiencia e imaginación práctica) a los «accidentes». Por decirlo de otra manera, esas personas estaban preparadas para tener suerte. Como comentó Louis Pasteur, «El azar favorece a la mente preparada».

Los accidentes y los traspiés que proporcionaron las pistas cruciales habrían sido ignorados (salvo como desencadenantes de maldiciones y lamentos) por cualquier otra persona que no tuviera una mente preparada, creativa e inquisitiva, capaz de ver la magia en un error aparente.

Puede ser que los inventores y los creadores *atraigan* el tipo de accidentes correctos. En *Fire in the Crucible, Fuego en el crisol,* un estudio sobre el genio creativo, John Briggs observa acertadamente que «Los creadores cortejan al azar activamente. Están siempre preparados para observar y amplificar con ideas cualquier accidente de su entorno que la casi totalidad de las demás personas consideraría trivial o ni siquiera observaría. Esta capacidad es, en un sentido profundo, lo que hace creativo al creador».

8. BUSCA LA MANO OCULTA

Iba caminando con un amigo por el New Forest de Hampshire. Ambos estábamos atravesando por grades cambios en nuestra vida, lo cual no siempre es agradable. Habíamos tenido un importante altercado la noche anterior, habíamos bebido demasiado y los aspectos más oscuros de nuestras personalidades habían terminado chocando. Ahora estábamos

caminando, desintoxicándonos, trabajándonos el tema. Estuvimos caminando durante todo el día, recorrimos veinticinco o treinta kilómetros por los senderos del bosque, perdiendo toda noción de distancia y, como comprobaríamos más tarde, también de dirección. Quizás Inglaterra sea un país más bien pequeño, pero el New Forest no es un bosque pequeño. Nos miramos uno a otro y nos echamos a reír, al darnos cuenta de que, esforzándonos por encontrarnos a nosotros mismos, habíamos terminado perdiéndonos.

Yo dije en voz alta:

—Me gustaría que apareciera de la nada un guía y nos indicara el camino. ¿No sería fabuloso?

Mi amigo se echó a reír como un cuervo. No habíamos visto a nadie en el bosque en todo el día.

Pero un minuto o dos más tarde, apareció alguien corriendo por nuestro sendero. Nos saludó amablemente y nos dijo:

—Parecen perdidos. ¿Necesitan ayuda?

—Sí, por favor.

—No pierdan mi rastro. Les iré dejando señales.

Y, un minuto después, se desvanecía entre los árboles. Seguimos sus pistas. Cuando llegamos a la primera bifurcación, descubrimos que ciertamente había dejado una señal, una flecha formada con tres palos, mostrándonos el camino que teníamos que seguir. Encontramos una sucesión de estas flechas en cada cruce o bifurcación del sendero, a lo largo de los más de tres kilómetros de distancia que había hasta la carretera principal.

A LOS DIOSES LES ENCANTA VIAJAR DISFRAZADOS

Los griegos dicen que a los dioses les encanta viajar disfrazados. En la tradición popular griega, constituye una buena política ser cortés con los extraños, y prestar atención a lo que dicen, porque uno nunca sabe quién se oculta tras sus máscaras.

En otra visita que hice a Inglaterra, aterricé en Heathrow con los ojos enrojecidos, exhausto y agobiado por mis problemas económicos. Llevaba demasiado equipaje, y tuve que forcejear con una maleta enorme para bajar por las escalinatas del metro.

Cuando me derrumbé en uno de los asientos del tren, un hombre regordete, con una barba como la de Santa Claus, *me hizo un guiño* desde el asiento de enfrente. Me dijo con una amplia sonrisa:

—El Buda dice: cruza el puente, pero no construyas una casa sobre él.

Sus palabras fueron como una bofetada. Me aguijonearon y me mantuvieron despierto. Era exactamente lo que necesitaba escuchar. Atrapado en mis preocupaciones inmediatas, estresado y agotado, me había olvidado de uno de los secretos del Viaje Increíble: que es el viaje, y no el destino, lo que cuenta.

El extraño del metro de Londres fue un ejemplo del modo en que nos convertimos en ángeles (o incluso en dioses disfrazados) unos con otros. Existe un texto budista muy provocador sobre este tema titulado *Entry into the Realm of Reality, (La entrada en el reino de la realidad,* en la traducción de Thomas Cleary), en el que se dice que los maestros espirituales auténticos, incluso el más grande de los que caminan por esta tierra, puede aparecer bajo cualquier disfraz, como una exótica bailarina o como un monje, como un pordiosero o como un rey, como un erudito o como un guerrero.

Y es más probable que nos encontremos con ellos cuando estamos en movimiento, especialmente cuando cruzamos la frontera de un territorio que no nos resulta familiar, cuando entran en juego intensas emociones y cuando nos enfrentamos a los más grandes desafíos. Los maestros toman muchas formas.

Para mí, un perro negro amistoso (especialmente, cuando aparece en algún lugar improbable) es un buen augurio, y a veces detecto un atisbo de un ser superior que viaja disfrazado.

En cierta ocasión, mientras llegaba al centro de conferencias de Fort Mason, en San Francisco, en la primera mañana de un taller de fin de semana, me pregunté si el mundo me daría una señal de cómo discurriría el curso.

El centro de conferencias se encuentra en un parque de bomberos reconvertido, suspendido sobre el agua. Mientras me dirigía desde el estacionamiento hasta el edificio, apareció justo delante de las puertas un hombre de gran tamaño con un gorro de lana de un color rojo intenso. Estaba paseando un caniche negro (sin esquilar, por supuesto).

Cuando nos saludamos, le dije por qué estaba encantado de verle con su gran perro negro en la puerta del centro.

Me dijo que el nombre del perro era «Polo, abreviatura de Apolo».

EL PICADILLO DE ALBERT

Los dioses no son los únicos que viajan disfrazados. A veces, como en el caso de la mujer que creía que su madre la había ayudado a comprarse la camioneta, sentimos la mano de un ser querido ya fallecido en los extraños mecanismos de las coincidencias.

Una amiga me contó que había estado soñando con la muerte de su padre mientras su padre aún estaba vivo. Con más exactitud, había estado soñando con los momentos *posteriores* a su muerte, anticipando las conversaciones familiares que podrían tener lugar días o semanas después del suceso. Los sueños tenían cierta cualidad de «será exactamente así». Dado que ambos éramos perfectamente conscientes de que los sueños pueden ser ensayos para que la familia se prepare para una muerte, pensamos que sería oportuno discutir de qué modo podría ella utilizar estos sueños para ayudarse a sí misma y ayudar a su familia para el *gran* viaje de su padre, de manera que quedamos para desayunar en un popular restaurante, el Pancake Corral.

Yendo de camino al restaurante, le pregunté si había alguien en la familia de su padre que hubiera fallecido ya y que pudiera hacer el papel de amigo y guía.

—Oh, sí –respondió mi amiga de inmediato–. El tío Albert.

Me explicó que su padre quería mucho a su hermano mayor, Albert, que había muerto tres años antes, y que se quedó muy afectado cuando Albert se le apareció en su dormitorio, «como un fantasma cordial», una semana después de su muerte.

Estábamos hablando del tío Albert cuando entramos en el restaurante, que estaba abarrotado, y mi amiga le dio mi nombre a la hostelera para que nos pusiera en lista de espera. «¡Albert!» dijo en voz alta la hostelera, escribiendo el nombre del tío de mi amiga en lugar del mío.

—Me parece que Albert nos acaba de dar un codazo –bromeé yo.

Posteriormente, el mismo día, durante el taller, mi amiga y yo acordamos hacer un viaje onírico consciente con la esperanza de contactar

con Albert. Ella tuvo una conversación bastante larga con su tío. Yo pude conocerle, pero no pareció estar demasiado interesado en hablar conmigo, dado que no era de la familia. Se tomó la confianza de confesar que lo que a *él* le gustaba desayunar era picadillo de carne en conserva, y que también le gustaba el licor de melocotón.

Cuando le transmití esta información a mi amiga, fue incapaz de confirmarme si realmente aquello era lo que le gustaba a su tío.

Pero recibimos un mensaje sobre este asunto cuando volvimos al restaurante dos días más tarde. Yo le dije a la camarera que no necesitaba ver el menú; que quería lo mismo que me habían puesto en la anterior ocasión.

—Estaría bien que le echara un vistazo –comentó–. Hemos añadido un plato nuevo, por vez primera desde que trabajo aquí.

Miré el menú. El nuevo plato era picadillo de carne en conserva, *el desayuno de Albert.*

Mi amiga decidió que tenía que hablar con su padre. No le contó todo lo que podría haberle contado, claro está; no le dijo que había soñado con su muerte. Sólo le dijo que había estado soñando con el tío Albert, y le preguntó si a Albert le gustaba el picadillo de carne en conserva.

—¡A Al *le encantaba* el picadillo! –exclamó su padre– Lo pedía cada vez que tenía ocasión.

—¿Y le gustaba el licor de melocotón?

—Se tomaba una copita de licor de melocotón todas las noches, antes de irse a dormir.

LA FUSIÓN DE MENTES

William Butler Yeats observó que, cuando nuestras mentes están trabajando en una línea de investigación complicada, atraemos el interés de otras inteligencias y de inteligencias más profundas, y que esto puede llevar a una «fusión de mentes» en la cual recibimos la ayuda de maestros del pasado en el campo que hemos elegido para realizar nuevos descubrimientos internos y externos.

Esta idea me evoca el sueño de los presidentes muertos del que hablaba en la introducción, en el cual vi que los jefes de estado del pasado reunían sus energías y su sabiduría para los líderes actuales.

Yeats descubrió algo muy importante respecto a este tipo de interacción: que sumergiéndonos en la lectura o el estudio del tema elegido damos acogida y alimento a esos mentores y colaboradores espirituales. Yeats aceptaba las lecturas que le encomendaban estos «instructores espirituales».

Leía con una emoción que no conocía desde que era chico, cuando tenía todo por aprender, y hacía descubrimientos constantemente, y si mi mente regresaba demasiado pronto a su abstracción sin mezcla decían, «Tenemos hambre».

Cuando nos sumergimos en los libros con ese fervor, esa entidad benévola que Arthur Koestler llamaba el Ángel de la Biblioteca se hace más y más activa, haciendo que aparezca, o que caiga abierto por la página precisa, el libro que necesitamos justo cuando lo necesitamos.

9. LAS PASIONES DEL ALMA OBRAN PRODIGIOS

Cuanto más intensa es la emoción, más intenso su efecto en nuestro entorno psíquico y físico. Y los efectos de nuestras emociones pueden llegar mucho más lejos de lo que hubiéramos podido imaginar. Pueden generar una convergencia de incidentes y de energías, para bien o para mal, que lo cambian *todo* en nuestra vida, y que pueden afectar la vida de otras muchas personas.

Ya hemos visto que, cuando pensamos intensamente en otra persona o sentimos intensamente algo por ella, *alcanzamos* a esa persona y la afectamos mental y corporalmente (incluso a grandes distancias), a menos que esa persona haya encontrado el modo de bloquear esa transmisión. El gran novelista francés Honoré de Balzac, que sabía mucho de estas cosas, escribió que «las ideas se proyectan como consecuencia directa de la fuerza mediante la cual se conciben, y van allí adonde el cerebro las envía mediante una ley matemática comparable a aquella que dirige el disparo de los proyectiles de los morteros».

Los experimentos científicos han demostrado que la mente y las emociones humanas son capaces de afectar a la materia física: los estu-

dios de Masuru Emoto han demostrado que las emociones humanas pueden transformar la naturaleza y la composición del agua, y los experimentos de Findhorn[5] nos han enseñado que los pensamientos bondadosos afectan positivamente el crecimiento de las plantas. E inversamente, la cólera o el pesar pueden producir efectos perturbadores, e incluso espantosos, en el entorno físico. Somos muchos los que conocemos a alguien que es capaz de detener un reloj o de averiar un ordenador cuando pierde el control de sus emociones. Y esto no es más que el principio. Una persona iracunda puede prender un incendio. Yo he visto grandes incendios que se generaron con la energía de la furia violenta de una persona. Y he visto generarse de una forma similar fuertes vientos huracanados y temporales de nieve anómalos localizados. Estas cosas no sólo suceden en las novelas de Stephen King.

Así pues, hablemos de las pasiones.

Nuestras pasiones nos pueden llevar a la locura. También pueden darnos el filo creativo necesario para que hagamos nuestra mejor y más original obra, y un magnetismo capaz de generar extraordinarias oportunidades y hallazgos fortuitos.

Las pasiones del alma obran prodigios. Esta observación, atribuida al gran erudito dominico y mago Alberto Magno (adorado por Jung), es posiblemente la afirmación más *práctica* que pueda leer usted en este libro.

Pero existen dos condiciones para poder obrar prodigios positivos de este modo.

La primera es que tenemos que *decidir* tomar la energía pulsante principal de nuestras más fuertes pasiones y dirigirla hacia una meta creativa. La pasión que palpita y brota de nuestro interior puede ser de amor o de lujuria (o ambas cosas a la vez), el feroz anhelo de dar a luz o el desesperado deseo de terminar con todo de una vez. La pasión puede ser una furia salvaje o un terrible pesar. Sea cual sea su origen, las pasiones más intensas del alma generan la energía suficiente como para reconstruir nuestro mundo, siempre y cuando optemos por dirigir esa

---

5. En los orígenes de la comunidad de Findhorn, en el norte de Escocia, se llegaron a cultivar coles de hasta veinte kilos con este método. *(N. del T.)*

energía. Imagine una inmensa masa de agua embalsada, acrecentada con el embate de una tormenta, que está a punto de reventar una presa con su irresistible poder. Podemos optar por ponerle bridas a esa fuerza, convirtiéndola en energía hidroeléctrica capaz de alumbrar una ciudad y de calentar nuestras casas, o podemos dejar que se desborde y lo arrase todo en su camino, trayendo consigo desdichas y devastación.

El segundo requisito para dejar que las pasiones del alma obren prodigios es que tenemos que aprovechar el momento en que discurren con su mayor fuerza y entregarnos completamente para actuar con el poder de ese momento. El momento es siempre *ahora,* pero cuando las pasiones del alma están operando el momento es también *adelante.* Conozco esto como escritor. Normalmente, mis mejores obras las he escrito en momentos de grandes trastornos, cuando mis pasiones corrían con fuerza, pero mi corazón y mi mente también estaban en conflicto. Estos momentos nos dan cierta ventaja. Sé por experiencia que mi mejor obra, y la más original, puede llegar a través del *ahora,* si hago uso de esa ventaja y estoy dispuesto a trabajar en el mismo momento, *sea cual sea,* en que lleguen las acometidas. En estos estados, al igual que Balzac, puedo pasarme escribiendo hasta quince horas al día, alimentándome sólo de café y durmiendo únicamente un par de horas de cada veinticuatro; y desbordante de alegría, esa alegría que todos sentimos cuando estamos absortos, sea cual sea nuestro campo de acción, y estamos dando lo mejor de nosotros.

Balzac fue un maestro en su descripción literaria de los mecanismos de la pasión y del deseo. Él comprendía la unidad fundamental de mente y materia, y sabía también que existe una ley de gravitación *espiritual,* del mismo modo que hay una ley de gravitación física. Su visión de la realidad (y su prodigiosa producción literaria) estaba impulsada por una creencia vitalista en la fuerza de la voluntad y de la imaginación. Una de sus primeras novelas, *Louis Lambert,* es un relato de la extraña vida de un joven explorador de la consciencia que, a través de un sueño precognitivo, despierta al hecho de que el mundo es mucho más profundo de lo que pueden explicar la razón y la física de Newton. El joven llega a creer que el hombre puede convertirse en un creador *concentrando* una realidad completa (incluso todo un mundo) dentro de sí mismo, revisualizándolo y, luego, *proyectando* la nueva imagen hasta llenar todo su

entorno. Pero el protagonista se pierde y se trastorna debido a que no puede arraigar su idea en el mundo físico.

El héroe de Balzac es un hombre de deseo e imaginación, que debe arraigar también sus pasiones en el cuerpo, en un sexo saludable, en la implicación social con el mundo... o de lo contrario se vuelve loco.

La versión de Balzac de lo que se hace posible a través del ejercicio de las pasiones del alma es maravillosa. Las acciones de la mente, con el combustible de la pasión, son capaces de abolir el tiempo y el espacio. «Desear es estar de inmediato donde uno desea estar, ser instantáneamente lo que uno desea ser.» El tiempo es devorado por el instante; el espacio es absorbido por el punto. «Para el hombre que se halla en tal estado, las distancias y los objetos materiales no existen, o son atravesados por una vida dentro de nosotros.»

¿Qué tipo de deseo hace posible estas cosas? «Un deseo es un hecho que nuestra voluntad ha alcanzado ya, antes de ser alcanzado exteriormente.» La pasión que obra prodigios es «la voluntad reunida en un solo punto», de tal modo que «el hombre puede concentrar toda su vitalidad».

Una persona que porta un gran deseo está envuelta en cierta «atmósfera», en un «fluido magnético» que se mueve en ondas, como el sonido o la luz, y que alcanza a los demás. Esa persona genera «un contagio de sentimientos». Una pasión así magnifica las capacidades sensoriales; podemos ver, escuchar y sentir cosas intensamente a gran distancia.

Las coincidencias se multiplican en torno a la persona, porque las cosas ocurren ahora a través de «simpatías que no reconocen las leyes del espacio».

Capítulo 7

Haciendo preguntas al oráculo de cada día

Diciembre está bien entrado, y estoy preocupado por una situación que no parece ofrecer una salida feliz. Estoy paseando alrededor del lago de un parque de la zona, más allá de una hermosa casa lacustre, engalanada con muñecos de nieve navideños. La luz del sol centellea sobre el verde del agua. Mientras recorro el sinuoso camino, me doy cuenta de que el ayuntamiento ha puesto carteles en muchos de los árboles que bordean el lago. Los carteles advierten no pasar, cuidado con el hielo fino.

La disonancia me alcanza cuando he leído ya este mensaje media docena de veces.

El lago no se ha helado todavía, debido a que estamos teniendo un mes de diciembre inusualmente suave. De hecho, no se ve nieve ni hielo en ninguna parte del parque. El anuncio es prematuro.

Después, me alcanza algo más apasionante. *Me acaba de llegar un mensaje del mundo.* En realidad son dos mensajes. El que me da esperanzas dice: no des por hecho que esta situación está congelada. El que me da la advertencia es el cartel literal: *Cuidado con el hielo fino.*

El hielo fino puede suponer algo más que hielo en la superficie de un lago.

Los romanos prestaban mucha atención al modo en que el mundo nos habla a través de los fenómenos naturales y de las extrañas señales e incidentes cotidianos que nos rodean, esperando a que tomemos nota

de ellos en el momento oportuno. Los romanos distinguían entre dos amplias categorías de augurios: los que se dan *(omina oblativa)* y los que se provocan *(omina imperativa).* El mensaje de los carteles de hielo fino era algo que aparecía sin que se le hubiera invitado, un sencillo regalo del mundo.

Cuando llegué a casa después de ese paseo por el parque, decidí echar el I Ching para «provocar» un augurio. Me salió un temible hexagrama, el número 29, el Abismo. El ideograma muestra una figura humana cayendo en una sima. El patrón de agua sobre agua evoca una tremenda tormenta vital. El comentario dice, «Sólo conseguirás abrirte paso si sigues tu verdad y tu corazón».

Pero hay tres líneas cambiantes en el hexagrama, que generan lo que los lectores del oráculo chino denominan un hexagrama «secundario». Se trata del número 64, el último hexagrama del ciclo, y su nombre es Todavía No Terminado. La imagen que viene es la de una travesía que no se ha completado. Estamos al final de un ciclo completo, pero todo sigue operando todavía. Cada final es un principio. En las recomendaciones que acompañan a este hexagrama dice: «Muévase como un viejo zorro sobre el fino hielo».

En este episodio, el mundo me dio un mensaje espontáneo, y luego uno provocado, un ejemplo más de cómo la vida hace rimas.

PLANTÉELE SU PREGUNTA AL MUNDO

He aquí otra historia sobre cómo «provocar» una respuesta del mundo.

En una de mis clases para principiantes, Sheila nos contó que había dejado de recordar sus sueños. Cuando se le preguntó amablemente, admitió que probablemente se debiera a que temía que sus sueños estuvieran diciéndole algo desagradable, algo en lo que prefería no pensar, en la posibilidad de que fuera a perder su empleo.

Le pedí a Sheila que anotara por escrito el tema sobre el cual necesitaba orientación. Su tema, evidentemente, fue: «¿Voy a perder mi empleo?».

La invité a que jugara al Juego de las Coincidencias. Le dije:

—Lleva contigo esa pregunta, con la pretensión de que la primera cosa inusual o inesperada que entre en tu campo de percepción sea un

mensaje personal para ti del universo, que contenga la respuesta a tu pregunta.

Volví a ver a Sheila una semana después, en la siguiente clase.

No podía esperar a contarnos lo que le había sucedido.

—Obtuve el mensaje tan pronto como salí a la calle aquella noche. Conozco muy bien la zona pero, por algún motivo, de pronto me encontré conduciendo mi automóvil en dirección contraria por una calle de un solo sentido a lo largo de tres o cuatro manzanas. Y no me di cuenta hasta que el conductor de un camión me puso las luces largas e hizo sonar el claxon.

—Entonces, ¿cuál era el mensaje?

—Que estaba conduciendo en la dirección equivocada por una calle de un solo sentido. Me quedo sin empleo.

La claridad es buena, pero un plan es aún mejor. Sheila prosiguió diciendo que, en cuanto recibió el mensaje, su sequía de sueños terminó. Soñó que estaba en un congreso sobre transportes en Washington D. C. Había una sensación prometedora en este sueño, si bien el contenido del sueño la tenía desconcertada desde entonces.

—No sé nada sobre transportes –confesó–, aunque sí sé conducir en dirección contraria por una calle de un solo sentido.

Mientras explorábamos el sueño, llevando a cabo una inspección de realidad sobre lo que Sheila reconocía de él en su vida despierta, descubrimos que 1, tenía una amiga íntima en Washington D. C., y 2, que su principal habilidad era la de organizar reuniones y congresos.

Le pedí que hiciera un plan de acción, y dijo:

—Dispongo de algunos puntos de viajero frecuente. Los utilizaré para tomar un vuelo a Washington D. C., estar con mi amiga y revisar a fondo las posibilidades.

Un mes más tarde, Sheila abandonó su empleo y se fue a Washington D. C. con un empleo mejor pagado; y se fue en el momento preciso, porque seis meses después se suprimió el departamento en el que ella había estado trabajando. Su nuevo trabajo consistía principalmente en organizar reuniones y congresos, entre los cuales estuvo el congreso sobre transportes con el que había soñado.

EL ORÁCULO DE LOS CINCO MINUTOS: PLANTÉELE SU PREGUNTA AL MUNDO

Para jugar a este juego, lo primero que tiene que hacer es establecer una intención precisa. Yo obtengo una mayor claridad si enmarco mi intención, rellenando el espacio en blanco de la siguiente declaración: «Me gustaría obtener orientación sobre...».

Lo que usted ponga en ese espacio en blanco debería ser algo que de verdad le importe. No le preocupe si su intención es, o no es, espiritualmente importante o trascendental. Hágalo de forma concisa. Que sea auténtica. Y escuche su corazón y sus entrañas.

Rápido: ¿Con qué necesita usted *realmente* ayuda o guía?

Si es con el amor o el dinero, dígalo. Si es sobre qué ropa ponerse para una cita, o si debería llamar a alguien para concertar una cita, está bien. Por otra parte, no tenga miedo de expresar uno de los *grandes* temas. Si lo primero que le viene es «Me gustaría obtener orientación sobre mi propósito en la vida», no se corte, adelante con ello.

Una vez haya expresado su intención, el juego consiste en pretender que la primera cosa chocante o inusual que entre en su campo de percepción será un mensaje directo del universo para usted. Ese mensaje puede llegar enseguida, como en el caso de Sheila, o puede exigir de usted que haga algo activo con el fin de inspirarlo.

He aquí unas cuantas sugerencias:

Dese un paseo con el automóvil o andando. Como ya hemos visto, las coincidencias se multiplican cuando estamos en movimiento. Quizás su mensaje se halle en la matrícula del automóvil que va delante de usted, o en el hecho de que es una matrícula de Illinois, con el eslogan «La tierra de Lincoln».

El juego de la radio del automóvil. Consiste en pretender que la primera canción o anuncio comercial que aparezca lleva el mensaje que usted está buscando.

El juego de hojear libros. Abra un libro al azar, con la pretensión de que el primer párrafo que le salte a la vista contenga el mensaje del universo.

Si el mensaje es claro, ¡ya está! Ya tiene su oráculo en cinco minutos.

Si el mensaje es ambiguo o un completo misterio, pues bien, así es como los oráculos hacen negocio. Puede necesitar ayuda para establecer

la relación entre el mensaje recibido y la intención original. Piense en la posibilidad de pedirle a otra persona que haga uso de su imaginación para que le ayude en este tema, como en el Juego de las Tarjetas de Coincidencias *(véase* más abajo).

Una vez más, puede suceder que no quiera usted escuchar el mensaje recibido. Hace muchos años, jugué al juego de la radio del automóvil cuando estaba desarrollando *tres* proyectos a la vez. Lo que entró de inmediato fue un anuncio comercial de *tres* funerarias. Y pensé, éste no es el mensaje que quiero. Las funerarias son para algo que está muerto. El universo me estaba diciendo que las tres ideas de negocios que tenía estaban ya muertas, antes de haber nacido. Intenté escabullirme y ponerme excusas, intentando desechar aquel mensaje tan claro. Pero cuando terminó la semana tuve que aceptar que el consejo de la radio del automóvil había dado en el clavo: que aquellos tres (¡oh-qué-magníficos!) proyectos estaban muertos.

EL ORÁCULO DE LOS CINCO MINUTOS: DEJE QUE EL MUNDO HAGA LA PREGUNTA POR USTED

Plantéele la Pregunta al Mundo puede ser un ejercicio profundamente revelador, tanto para confirmar como para aleccionar. Pero a veces es más mágico disfrutar de las coincidencias *al natural.* Quizás no sepamos que pregunta formular, y el mundo (al igual que nuestros sueños) puede tener más cosas que decirnos de las que puede haber en nuestra mente.

He aquí cómo solicitar el poder más profundo de las coincidencias, que llegan cuando nos ponemos en sintonía con los ciclos naturales de lo que *quiere* suceder en este mundo: programe al menos cinco minutos de tiempo *no programado* de cada día a divagar sin ninguna intención fija, sin buscar nada en particular.

¿Cuántas veces al día mira la hora, en el reloj, en el ordenador o en el teléfono móvil?

¿Qué cree que ocurriría si, en un número igual de ocasiones, usted hiciera una pausa para observar *el patrón del instante?*

Podría tomarse unos instantes para explorarse a sí mismo y ver lo que está sintiendo o lo que percibe en su cuerpo. Podría intentar escu-

char su banda sonora interior. Cuando usted se apaga del mundo por unos instantes, ¿qué suena, qué se dice, dentro de su cabeza?

Podría tomar estos instantes para ver a qué se aferra su atención en su propio entorno físico. Incluso en un lugar que le resulte familiar, quizás se sorprenda de lo que llama su atención. O bien podría cerrar los ojos y preguntarse qué siente acerca de su situación de una manera más sutil.

Puede simplemente optar, en este instante, por abrirse a cualquier cosa que el mundo interior o el mundo exterior le pueda dar: el canto de un pájaro, una frase, una sensación de calidez, una punzada de remordimiento, un perro sentimental que le ama a usted haga lo que haga, algo que han dicho en las noticias, el hecho de que alguien deje la tapa del inodoro abierta… cualquier cosa.

Profundizando un poco más, quizás decida bajar el volumen de todo el ruido y el estrés que le rodea, para después pedir que vuelvan todas aquellas partes de usted que no están del todo presentes en este instante: la parte que está haciendo un refrito de un antiguo drama, la que ha salido a tomarse un café, la que está obsesionada con la próxima reunión con el jefe o la que está lejos con la persona amada. Congregue a tantas partes de su yo como pueda en este preciso instante.

Y *ahora,* pregúntese, echando mano de toda la conciencia que hay con usted, «¿cuál es el patrón de este instante?». Observe la primera respuesta que surja, tanto de dentro de usted como del mundo que le rodea. En este instante, es muy probable que descubra que el mundo de dentro de usted y el mundo de fuera están estrechamente entretejidos.

EL JUEGO DE CARTAS DE LAS COINCIDENCIAS

Éste es uno de mis juegos favoritos, y punto. Literalmente, lo soñé. Yo tengo un umbral de aburrimiento muy bajo, de modo que me paso el tiempo buscando nuevos materiales para mis seminarios. Una noche le pedí a mis sueños que me enseñaran un nuevo ejercicio que pudiera aplicar en un taller de creatividad, y me vi a mí mismo dirigiendo el juego que explico aquí.

Usted puede jugar a este juego con solo un acompañante, pero funciona mejor en grupo, y es una delicia en un grupo grande. Yo lo he

llegado a jugar con doscientas personas, y siempre he podido comprobar que, cuanta más gente, más divertido.

Herramientas

Va a necesitar tarjetas tipo ficha, preferiblemente en blanco, una (y sólo una) para cada jugador. Cada jugador va a necesitar también algo con lo que escribir.

Escriba la respuesta

Distribuya las tarjetas, una por persona, y luego pida a todos los jugadores que escriban algo que se les ocurra en uno de los lados (sólo uno) de su tarjeta, *que sea legible,* con el fin de que cualquiera pueda leerlo. ¿Que qué han de escribir? ¡Pues lo que les apetezca! Puede ser un resumen de algo que les ocurrió en la carretera, o bien un sueño que hayan tenido esa noche, una cita de un libro o algo que se les acabe de ocurrir. Puede ser cualquier cosa, siempre y cuando quepa en una de las caras de la tarjeta, y siempre y cuando sea legible.

Haga un mazo

Recoja las tarjetas a medida que la gente vaya acabando de escribir en ellas. Manténgalas boca abajo y barájelas. Esto es un juego de cartas. Ahora tiene un mazo, un mazo de cartas de un solo uso con el que nunca más se volverá a jugar, lo cual tiene su gracia.

Que hagan la pregunta

Usted sujeta el mazo mientras le pide a los jugadores que Hagan la Pregunta. Usted les sugiere que, en unos momentos, van a tener la ocasión de plantear su pregunta ante el Oráculo del Universo. ¿De qué pregunta desean recibir una respuesta? En beneficio de la claridad y de la simplicidad, usted les sugiere que enmarquen la pregunta o el tema así: «Me gustaría obtener orientación sobre [llena el espacio en blanco]». Haga que escriban la frase en sus diarios, o en un trozo de papel, o que simplemente la memoricen.

Reparta las cartas

Ahora, ofrézcale el mazo a los jugadores de uno en uno. Cada persona extrae una carta al azar. Asegúrese de decirle a todo el mundo, con tanta

contundencia como le resulte posible, que no deben mirar lo que hay escrito en la carta elegida hasta que se les diga que ya pueden hacerlo. Dado que es casi imposible no echar un vistazo a hurtadillas, pídales que mantengan la carta boca abajo, a un lado, en vez de sostenerla entre las manos.

Que se pronuncie el oráculo

Ahora, pídale a los jugadores que imaginen que el Oráculo del Universo está a punto de pronunciarse, exclusivamente para cada uno de ellos. Sea lo que sea que haya escrito en la carta que cada uno de ellos ha extraído, eso será la respuesta a su pregunta o tema.

Siga este proceso: el primer jugador (elegido al azar o por el que dirige el juego) anuncia su tema ante el grupo. Después, con un redoble de tambores o con una fanfarria si es posible, le da la vuelta a la carta y lee lo que hay escrito. He comprobado que el mensaje oracular suele precisar que se lea dos veces: una para descifrar lo que hay escrito, y la otra para intentar captar el significado.

Comprender el discurso oracular

Lo que hay en la carta puede parecer al principio totalmente misterioso, irrelevante o ambiguo. Ésa es la naturaleza del discurso oracular. No obstante, casi siempre se encuentra una profunda conexión entre la pregunta y la respuesta, si se explora el tiempo suficiente y con la suficiente atención. Se puede animar después a que otros jugadores ayuden a la persona que tiene más dificultades de interpretación, ofreciendo sugerencias de forma respetuosa, como en, «Si fuera mi carta, yo pensaría en esto y en lo otro».

Dele una oportunidad a este juego. Se sorprenderá con los resultados, y le dará mucho que pensar.

Capítulo 8

La coincidencia y lo que quiere suceder

La mayoría de las sociedades han buscado maneras de comprender la lógica oculta de los acontecimientos, así como de establecer relaciones cooperativas con los poderes del universo más profundo.

Los romanos levantaron y conservaron un imperio mundial de este modo. Ellos creían que la voluntad divina podía determinarse a través de la adivinación, y también que los dioses enviaban señales en forma de coincidencias, sueños y fenómenos naturales inusuales. Cuanto más espectaculares eran las señales, o «prodigios», más urgente se hacía leer correctamente los signos. Si un rayo caía cerca era sin duda porque había en juego triunfos más grandes, porque la partida de los dioses se estaba desbordando en la esfera de los seres humanos.

Los romanos le tenían una especial consideración a los mensajes que les llegaban a través del vuelo y de las voces de los pájaros. Antes de tomar una decisión importante, funcionarios romanos de alto rango, acompañados por miembros del consejo de augures («observadores de pájaros»), tomaban posiciones en un lugar muy concreto de la colina Capitolina y designaban determinado cuadrante del cielo como lugar de observación. Habían convenido formas de interpretar la velocidad, la dirección, el número de pájaros y la altitud, y habían traducido su lenguaje.

Los portentos más significativos, igual para los romanos que para nosotros, solían ser aquellos que llegaban de improviso. Una extraña ave se instaló en un bosque, y no la pudieron ahuyentar hasta que un emperador derrotado, Otón, se quitó la vida. Un roble moribundo revivió y sacó brotes nuevos cuando el primer emperador, Augusto, puso el pie en la isla de Capri.

Cuando las señales eran oscuras y la necesidad era grande, los romanos consultaban los Libros Sibilinos, guardados en la época imperial en una cripta del templo de Apolo. En su forma tardía, los Libros Sibilinos (atribuidos en su origen a grandes mujeres videntes) eran una recopilación de textos mágicos de todo el mundo. La forma preferida de consultarlos era, al parecer, esparcir y barajar las páginas, que estaban sueltas, para luego tomar una al azar; en definitiva, una versión solemne del Juego de Cartas de las Coincidencias.

EL DEPARTAMENTO DE ADIVINACIÓN DEL JAPÓN IMPERIAL

En el Japón de la época imperial, un tercio de los funcionarios del Ministerio de Asuntos Religiosos (el Jingikan) estaban asignados a un departamento, el Departamento de Adivinación. Su trabajo consistía en leer los patrones de coincidencias y en aconsejar al emperador en función de las conclusiones obtenidas.

Disponían de muchas técnicas para provocar una señal del mundo, entre las que estaba la de calentar el caparazón de una tortuga y leer las grietas que se formaban, o la de llevar un control de la actividad nocturna de los santuarios sintoístas y budistas, adonde iban sacerdotes y suplicantes en busca de un sueño oracular, un *reimu*. Pero la oficina de adivinación tenía también la tarea de asesorar sobre el significado de señales y coincidencias espontáneas: la caída de un cometa, un incidente en un puente, el extraño caso de tres palomas que se picaron entre sí hasta darse muerte, etc.

La palabra japonesa que se traduce por adivinación es *ura* o *uranai*, y significa entrar en contacto con «lo que está detrás». Así pues, nos encontramos otra vez con el tema de echar un vistazo tras el telón del mundo visible.

Los adivinos imperiales se extraían exclusivamente de una familia, el clan Urabe. Se supone que, en tiempos pretéritos, esta familia dio un potente linaje de videntes que tuvieron éxito a la hora de ver el mundo de «detrás» y en provocar señales y oráculos del otro lado. No necesitaban un código que les dijera lo que significaba que la grieta en el caparazón de la tortuga fuera en tal o cual dirección, ni el dibujo que formaban las aves en el cielo.

Más tarde, cuando los adivinos dejaron de ser algo parecido a hechiceros para convertirse en sirvientes civiles, comenzaron a seguir tediosas y elaboradas reglas. Carmen Blacker, una magnífica experta en los oráculos y el chamanismo de Japón, observa acertadamente que «estas reglas, en la forma en la cual nos han llegado, no son más que residuos muertos y endurecidos que dejó tras de sí el paso de los videntes verdaderamente dotados». El declive de la verdadera videncia y su conversión en «lecturas» manidas es algo común en todas las culturas.

LLEGAR AL GOBIERNO CON EL LIBRO DE LAS MUTACIONES

La historia es similar en China, e incluso más antigua. El oráculo chino del I Ching surgió probablemente de los trabajos de los antiguos adivinos de huesos y caparazones de tortugas de hace alrededor de tres mil años, pero sigue teniendo fuerza. En la primavera de 2005, el mayor *bestseller* de la librería más grande de Pekín fue, según un amigo sinólogo, una nueva colección de conferencias sobre el I Ching.

Parte de la sabiduría del Libro de las Mutaciones (que es como se suele traducir «I Ching») estriba en que nos enseña que sólo podemos encontrar constancia y estabilidad a través de los cambios. Nuestra situación en el mundo cambia a cada instante, de tal modo que uno no puede pretender detener los cambios más de lo que podría hacer que las olas dejaran de llegar a la orilla. El arte consiste en aprender a leer los patrones de lo que *quiere* suceder a cada instante. El Libro de las Mutaciones reduce las combinaciones infinitas de posibilidades a una serie de sesenta y cuatro patrones o hexagramas, y luego multiplica estas opciones estableciendo que cualquiera o todas las líneas de cada patrón pueden ser líneas *cambiantes,* que traen consigo más giros y complejidades.

Los antiguos adivinos no tenían un libro de comentarios y explicaciones, y probablemente prestaban poca o ninguna atención a la secuencia numérica de los hexagramas con la que estamos familiarizados desde que Richard Wilhelm trajo la primera versión práctica del I Ching a Occidente. Aquellos adivinos escuchaban los susurros de la caída de las varillas de milenrama (y probablemente el sonido de los tambores) mientras los patrones binarios de líneas continuas o rotas iban apareciendo. Contemplaban el juego de las fuerzas elementales y leían la voluntad de la tierra y el cielo en aquellas líneas cambiantes. Los códigos pulsaban y lanzaban destellos, dándole vida directamente a aquellos niveles de la mente que se encuentran como en casa tras el telón y que son capaces de reunir ambos mundos. Con ofrendas y gestos de respeto, los adivinos chinos invocaban también a los antepasados, en especial a antiguos maestros del sistema, para que fusionaran con ellos sus mentes. Las varillas de milenrama más apreciadas, que se utilizaban en la adivinación, eran aquellas que se arrancaban de la tumba de un maestro anterior del I Ching.

Los primeros maestros de este siempre fascinante y novedoso sistema de reconocimiento de patrones no lo separaban de otros métodos paralelos de reconocimiento de patrones. Esto se hace evidente en la historia de la gran rebelión contra el Tirano de Shang, que llevó a la fundación de la dinastía Zhou. La crueldad y la depravación del tirano y de su sexualmente voraz amante habían ofendido a la mayoría de sus súbditos. El Duque de Zhou, conocido históricamente como el rey Wu, reunió un ejército para marchar sobre la capital Shang. Llegó a un paso de un río, momento siempre tenso para los chinos, que tienen razones para temer las inundaciones. El rey Wu se hallaba en su barca cuando un enorme y vigoroso pez blanco saltó del agua y se metió en la barca con él, cosa que tomó como una señal muy negativa, dado que el símbolo de la dinastía Shang era un pez blanco, y el que había entrado en la barca era grande y fuerte (y, además, había escapado luego). El caso es que el rey Wu detuvo el avance del ejército.

Se pasó dos años congregando un ejército más grande, antes de llevarlo de vuelta, gallardetes al viento, al mismo paso de río.

Cuando sus tropas se reunieron a la orilla del río, el rey Wu les dijo que estaba seguro de la victoria porque había recibido una respuesta favorable del Libro de las Mutaciones, y que había recibido *confirmación durante la*

noche en un sueño. «Da la impresión de que el Cielo, a través de mí, va a gobernar al pueblo. Mis sueños coinciden con las adivinaciones; el augurio propicio es doble. Mi ataque sobre Shang debe traer la victoria.»

El rey Wu tenía razón. La capital Shang cayó con rapidez ante sus fuerzas, el tirano fue decapitado, y se instauró la dinastía Zhou.

Fijémonos en los tres movimientos oraculares de esta secuencia. El rey obtiene una advertencia espontánea de un suceso natural, el pez saltarín. Después, pide un mensaje del universo echando el I Ching. Posteriormente, obtiene un mensaje de confirmación en un sueño. El rey Wu está dejando que todo le hable, el día y la noche, la señal buscada y la no buscada, del mundo profundo y del mundo de la superficie. Algo podemos aprender de un hombre que trabajó de este modo para hacer una revolución y se encontró con una dinastía imperial.

EL TABLERO DE JUEGO DEL MUNDO

A veces, sólo podemos leer los patrones de las coincidencias y las rimas en una historia cuando echamos la vista atrás. Entonces, tomamos conciencia de que en los asuntos humanos existen en juego fuerzas más grandes, tomamos conciencia de que existe una partida que se encuentra más allá de nuestras partidas.

John Lukacs, un brillante historiador de tiempos modernos, se ha sentido atraído por el estudio de los paralelismos en los *grandes* sucesos históricos, sucesos que podían sacudir o recomponer el mundo. Lukacs estudió dos ejemplos de este fenómeno a partir de unos cuantos instantes fatídicos del año 1940.

El 10 de mayo de 1940, Churchill fue llamado a Buckingham Palace y se convirtió en primer ministro de Gran Bretaña, mientras Hitler, desde un puesto de mando cercano a la frontera con Bélgica, lanzaba la invasión a gran escala de Bélgica y Holanda. El mismo día, Hitler envió a sus ejércitos en un ataque repentino e implacable que, dos semanas después, los había convertido en dueños de los «Países Bajos», listos para invadir Inglaterra y ganar la Segunda Guerra Mundial; al tiempo que el único hombre que podía persuadir a la atemorizada élite británica y a sus aislados compatriotas de que «Ocurra lo que ocurra, lucharemos» era puesto en la posición desde la cual podría detenerlos.

El 31 de julio, Hitler y Roosevelt tomaron una decisión vital (sin conocer ninguno de ellos los planes del otro) que cambiaría completamente el aspecto de la Segunda Guerra Mundial, así como las probabilidades de su resultado final. Hitler le dijo a sus generales que se prepararan en secreto para la invasión de Rusia, y Roosevelt decidió que iba a pasar por alto a los no intervencionistas en el Congreso y que enviaría cincuenta o más destructores «de los excedentes» hacia Gran Bretaña, situando a Estados Unidos al lado de Gran Bretaña en su lucha contra Hitler. Se habían puesto los cimientos para una guerra en dos frentes que Alemania no podría vencer.

A veces, es casi imposible no sentir la presencia de una mano invisible. Pienso en la mano de Winston Churchill, siendo niño, moviendo soldaditos por el suelo de su dormitorio, representando batallas e invirtiendo luego el resultado final o haciendo algo bastante diferente con sus hombres en miniatura. Después, pienso en mis sueños de cuando era niño (cuando, también yo, representaba pequeñas batallas en el suelo de mi dormitorio), en los cuales me veía inspeccionando figuras en miniatura en distintos paisajes. Cuando miraba las figuras de cerca, veía que estaban vivas, y que ya no eran sólo soldados, sino hombres, mujeres y niños de todos los tipos. En aquellos sueños, yo tenía la opción de actuar, como un gigante invisible con una mano oculta, para hacer que las cosas cambiaran, o podía encogerme de hombros y no entrar en el drama ni interactuar con los personajes, o podía simplemente observarlos.

En la imaginación consciente, cuando necesito comprender una situación que afecta a muchas personas, a veces tomo prestados estos sueños y me imagino a mí mismo contemplando uno de esos panoramas vivos, estudiando movimientos alternativos posibles de las figuras implicadas.

Al igual que las coincidencias, estos sueños alimentan la imaginación, y podemos aprender de ellos en cada giro. La vida nos invita a elegir entre historias alternativas (trayectorias de acontecimientos paralelos) en nuestra vida y en nuestro mundo. El efecto del observador también entra en juego a escala humana, no sólo en la realidad cuántica. Como decía Rilke,«La observación *madura* las cosas».

Vamos a necesitar no poca imaginación para captar plenamente lo que esto significa, y eso es lo que vamos a hacer ahora.

Tercera parte

Sólo imaginación

No puedes depender de tu juicio
cuando tu imaginación está desenfocada.

—Libreta de notas de Mark Twain, 1898

Capítulo 9

La práctica de la imaginación

¿Cuántas veces se ha dicho a sí mismo, «Sólo es mi imaginación»? Yo lo he dicho en un momento de potente intuición (intuición que posteriormente resultaría ser acertada) que carecía de evidencias que la sustentaran en aquel instante. También lo he dicho cuando he tenido un atisbo de un maravilloso futuro; y luego he traicionado esa visión desviando mi energía para escuchar todas las razones por las cuales aquello no podía ser verdad.

Cuando desestimamos la imaginación, condenamos al exilio a aquella parte de nosotros que sabe cosas que realmente importan, que importan de un modo extraordinario, y que tienen el poder de revisualizar y de recrear el mundo.

La imaginación es la facultad de la mente y del alma que piensa y actúa a través de las imágenes, las cuales, como dijo el poeta inglés Samuel Taylor Coleridge, son «realidades de la mente».

Toman prestados recuerdos de nuestra vida y nuestras experiencias sensoriales, pero son algo más que copias; son capaces de reconformar y transformar esa materia prima en algo nuevo. Y pueden recurrir a energías de fuentes más profundas.

Una niña, Sally, estaba sufriendo terrores nocturnos, y su familia vino a mí en busca de ayuda. Le di a Sally un soldadito de juguete de mi infancia, un centurión romano, y le dije que a partir de entonces él sería

su guardián por las noches, y que mantendría a raya, lejos de ella, todas las cosas terribles. La volví a ver tres años después, cuando tenía ya diez años.

—Lex es estupendo –me dijo.

—¿Quién es Lex? –le pregunté.

—¡El soldado romano que me dio usted! –dijo dando un zapatazo en el suelo–. Ahora tiene tres metros de estatura, y siempre que ronda por ahí algo asqueroso, ahí está él. Nunca más he vuelto a tener pesadillas.

Éste es un ejemplo de cómo una imagen, tomada prestada en un nivel de la realidad, se puede convertir en un contenedor de energía procedente de diversas fuentes. Yo solamente podía darle a Sally la *idea* de un guardián nocturno, pero me pareció adecuado, tratándose de una niña, darle un objeto que encarnara esa idea. A través del poder de la imaginación, ese objeto tomó una vida mucho más grande y autónoma. Una figura en miniatura se convirtió en un personaje de tres metros de estatura, y aparecía espontáneamente, con la fuerza suficiente como para lanzar despedido a todo intruso psíquico. Se convirtió en un depósito de energía protectora. Esto se debió en parte al mero deseo (no hay nada malo en desear), pero creo que también fue el resultado de cierta energía transpersonal (y de la energía de un reino que se encuentra más allá de las formas mundanas) que estableció su residencia en el contenedor que se había puesto a su disposición.

No hay nada *imaginario* (en el sentido de irreal) en la imagen que cobra vida en nuestra mente. Como dijo el filósofo inglés H. H. Price, «Por paradójico que pueda parecer, no hay nada de imaginario en una imagen mental. Es una entidad real, tan real como pueda ser cualquier otra cosa». Las imágenes mentales que experimentamos «no son más imaginarias que las sensaciones». La confusión aparece cuando degradamos la imaginación, creyendo erróneamente que «imaginar» es albergar ideas falsas o vagabundear entre ensoñaciones vacías.

Dado que lo *imaginario* se suele equiparar a lo «irreal», quizás ganemos tiempo y claridad si utilizamos el adjetivo *imaginal.* Esta palabra tiene un pedigrí bastante antiguo en la lengua inglesa, apareció (según el Diccionario de la Lengua Inglesa de Oxford) en 1647, en este contexto: *«That inward life's the impresse imaginall of Nature's Art»* , «Pues la vida

interior es la huella imaginal del Arte de la Naturaleza». La palabra *imaginal* ha comenzado a tener aceptación recientemente, tanto entre los expertos como entre los profesionales de la salud, debido a la influencia de la obra de Henry Corbin sobre el reino de las imágenes en el sufismo y en la filosofía persa medieval.

El reino de las imágenes es un mundo real, así como un estado creativo de la consciencia. Es la región de la mente donde el significado toma forma y donde los objetos toman significado. Los verdaderos poetas, en todas las épocas, fueron conscientes de que el reino de la imaginación es el sustrato fundamental del conocimiento.

LA VIDA EN REALIDAD VIRTUAL

Es sumamente importante y urgente (además de ser algo ciertamente práctico) que le rindamos nuestros respetos a la imaginación, porque, como dijo el filósofo y emperador Marco Aurelio, «La vida de un hombre se tiñe con los colores de su imaginación».

Vivimos por las imágenes. Las imágenes controlan todo lo que pensamos y hacemos, desde cepillarnos los dientes hasta hacer el amor o hablar o no hablar en una reunión en la oficina. Las imágenes generan y constituyen nuestra experiencia de la realidad.

Nos decimos a nosotros mismos que la realidad está ahí afuera, pero esa realidad no la experimentamos directamente. «Lo que experimentamos directamente –dice el físico David Deutsch– es una versión en realidad virtual, que genera convenientemente nuestra mente inconsciente a partir de los datos sensoriales y de complejas teoría innatas y adquiridas (entiéndase, programas) sobre cómo interpretarlos... Cada pedacito de nuestra experiencia externa está hecho de realidad virtual... Hablando biológicamente, esa versión de realidad virtual del entorno es el medio a través del cual los seres humanos sobreviven.»

Nuestras vidas son más o menos auténticas en función de si somos conscientes del papel de las imágenes y de nuestra propia capacidad para elegir y desechar o transformar las imágenes que gobiernan nuestras interacciones con todo lo que nos rodea. Hermann Hesse lo expresó con gran precisión: «No existe otra realidad que la que se halla contenida dentro de nosotros. Ése es el motivo por el cual tantas personas viven

una vida irreal. Toman las imágenes que ven fuera de ellas como realidad, y nunca permiten que el mundo que hay dentro de ellas se imponga».

LA CRISIS DE LA IMAGINACIÓN

La mayor crisis de nuestra vida es una crisis de imaginación. Nos quedamos atascados y nos atamos a la rueda de las repeticiones porque nos negamos a reimaginar nuestra situación. Vivimos con una serie de imágenes negativas que nos confinan, y a eso lo llamamos «realidad». Y lo hacemos porque nos dejamos atrapar por una versión particular del pasado o por una alucinación consensuada. Lo hacemos porque nos aferramos a aquello que nos resulta familiar, porque no nos atrevemos a renunciar a lo que somos o hemos sido por aquella persona en la que se supone tendríamos que convertirnos.

La crisis de la imaginación es pandémica. La Comisión del 11 de Septiembre lo expresó bien cuando dijo que el horror del peor ataque terrorista de la historia de Estados Unidos había sido «un fracaso de la imaginación». Salvo unas pocas y honrosas excepciones, los responsables de la seguridad fueron incapaces de imaginar que un grupo terrorista pudiera ejecutar un plan tan audaz como horrendo, atacando objetivos principales en suelo norteamericano con aviones norteamericanos secuestrados. Sin embargo, aquel plan había estado «en el ambiente» durante años, e incluso fueron muchas las personas que lo soñaron sin tener ningún acceso a informaciones de ese tipo. En el otoño de 1998, una mujer de Nueva York me contó que había tenido un sueño terrible que no podía comprender, un sueño en el cual unos aviones norteamericanos atacaban objetivos en suelo de Estados Unidos, en Washington D. C. y en otros lugares.

Para enfrentarnos a nuestros desafíos, tenemos que recurrir a fuentes de información extraordinarias, y tenemos que invertir nuestra energía y nuestra atención en una forma de imaginación activa que se atreva a revisualizarlo todo.

Para ser ciudadanos del mundo (por citar de nuevo a Marco Aurelio) tenemos que cultivar la imaginación *compasiva,* que es lo que nos permite comprender los sentimientos y las motivaciones de personas diferen-

tes a nosotros. La capacidad para imaginarnos en el lugar de otra persona es crucial para comprender y para desarrollar unas relaciones sociales saludables. Un sociópata carece significativamente de esta capacidad.

Para traer la paz y la armonía al mundo se requiere la imaginación *histórica,* que para mí es tanto la capacidad para reivindicar las cosas valiosas del pasado como la facultad para reconocer alternativas a un curso particular de acontecimientos (pasado, presente o futuro). Winston Churchill fue un maestro de la imaginación histórica, y su habilidad para navegar a través de las peores crisis del siglo XX estuvo íntimamente conectada con su capacidad para imaginar las consecuencias de cada una de las decisiones posibles en cada giro de los acontecimientos. Cuando Churchill estudiaba el pasado (principalmente investigando la biografía de un antepasado suyo, el Duque de Marlborough), se fijaba una y otra vez en lo que habría ocurrido de haberse tomado una decisión diferente en las distintas situaciones, y extraía las lecciones oportunas de estas reflexiones. Y, cuando tomaba en consideración el futuro, no sólo demostraba una clarividencia extraordinaria (ya en la década de los veinte, Churchill decía por escrito que anticipaba armas «del tamaño de una naranja» capaces de destruir ciudades enteras), sino que daba la impresión de rastrear en todo momento posibles cursos *alternativos* de los acontecimientos. Como decía de él Isaiah Berlin en su libro *Winston Churchill in 1940,* «La categoría predominante de Churchill, el singular y central principio organizador de su universo moral e intelectual, es una imaginación histórica tan fuerte, tan amplia, como para incluir todo el presente y todo el futuro en el marco de un pasado rico y multicolor».

Evidentemente, Churchill cometió errores. Uno de ellos quizás fue el de la creación, tras la desaparición del Imperio otomano en 1922, de un estado llamado Irak. Pero si los líderes occidentales posteriores hubieran tenido la capacidad imaginativa que tenía Churchill, en lugar de abalanzarse para oscurecer las consecuencias de uno de los errores históricos de aquel gran hombre, podríamos haber evitado la posterior catástrofe de la Guerra de Irak. Después de ayudar a inventar Irak, Churchill se habría preguntado sin duda si tendría mucho sentido intentar instaurar la democracia en un país artificial, compuesto por tres grupos de población que se detestan profundamente.

Tanto si los problemas a los que nos enfrentamos están en nuestro mundo como si están en nuestra vida personal, la práctica de la imaginación nos exige que establezcamos una relación creativa con el pasado. Hay una imagen de Ghana que me viene a la cabeza, la de un extraño pájaro que mira por encima de su hombro. Esta ave simbólica recibe el nombre de Sankofa, y su papel consiste en recordarnos que conviene traer del pasado todo aquello que pueda sanarnos y fortalecernos, y desechar el resto.

LA PRÁCTICA DE LA IMAGINACIÓN

Una de las cosas que podríamos traer del pasado es la sabiduría de la mente infantil. La práctica de la imaginación comienza dejando espacio en nuestra vida al niño, que sabe que está bien «inventarse cosas» y que sabe que es *divertido*.

Cuando le preguntaron a Einstein por qué había sido él el que había desarrollado la teoría de la relatividad, dijo, «Un adulto normal no se detiene nunca a pensar en los problemas del espacio y el tiempo, porque eso son cosas que pensaba cuando era niño. Pero mi desarrollo intelectual se retrasó, y como consecuencia de ello comencé a preguntarme sobre el espacio y el tiempo cuando ya era mayor».

Mark Twain insistió: «No debería permitirse a ningún niño que creciera sin ejercitar su imaginación. La imaginación enriquece la vida para él. Hace que las cosas sean maravillosas y hermosas».

Sea cual sea la edad que tengamos, todos necesitamos una sesión diaria de ejercicios, y un lugar adonde ir en el mundo real de la imaginación.

Siga ejercitándose, y recordará que, como muy bien escribió la poetisa Kathleen Raine, «El conocimiento imaginativo es conocimiento inmediato, como un árbol, una rosa, una catarata, el sol o las estrellas».

Constrúyase una casa suficientemente sólida en la imaginación, y quizás descubra que es el lugar del nacimiento creativo que todos anhelamos, el estado mental que Mozart evocaba cuando dijo: «Puedo verlo todo en mi mente de una sola ojeada... Toda invención y realización discurren en mi interior como en un potente y hermoso sueño».

Capítulo 10

Los siete secretos a voces de la imaginación

En uno de mis retiros en California, pedí a las personas que componían el grupo que citaran alguna canción que tuviera un poder especial para cada una de ellas; canciones que pudieran darles un empujón y levantarles la moral en un día cualquiera. En tanto que la mayoría de los participantes citó algunas viejas canciones de sus favoritas (entre las cuales había canciones de los Beatles y de Beach Boys), hubo una mujer que salió con una canción completamente original, una canción ciertamente jugosa. Fue tan divertido que no tardamos en ponernos a cantar todos con ella:

> Inventa sobre la marcha
> Inventa sobre la marcha
> Inventa
> Inventa
> El camino te mostrará el camino

Existe cierta magia en la invención. Y la clave de esa magia hay que buscarla en el aprendizaje y la aplicación de los siete secretos a voces de la imaginación:

1. Podemos superar nuestros bloqueos representándolos en imágenes.
2. El cuerpo cree en las imágenes.

3. Si podemos ver nuestro destino, ya hemos recorrido más de la mitad del camino hasta él.
4. La Gran Historia viene en pos nuestro.
5. Existe un lugar de la imaginación, y es completamente real.
6. Podemos alimentar una visión para alguien que la necesite.
7. Cuanto más intensa sea la imaginación, menos imaginarios serán los resultados.

1. PODEMOS SUPERAR NUESTROS BLOQUEOS REPRESENTÁNDOLOS EN IMÁGENES

En mis talleres, suelo comenzar haciendo que la gente se relaje, y luego les pido que extraigan una imagen de cualquier parte de sus vidas, algo que les haya pasado aquel mismo día cuando venían al taller, un sueño de la infancia o cualquier imagen que pueda surgir espontáneamente. Si no les viene nada a la cabeza, les aconsejo que reflexionen sobre lo que sienten con más fuerza en su cuerpo. Les pido que vayan a ese lugar de su cuerpo y que vean lo que les llega. Hay personas que, aun con todo, siguen pasando un mal rato intentando evocar cualquier imagen. Están bloqueadas.

Se trata de un tremendo instante de oportunidad, siempre y cuando estén deseando darle forma y nombre a sus bloqueos.

—Lo siento. Estoy totalmente bloqueada –dijo la primera mujer a la que elegí para que compartiera una imagen, al principio de un programa que yo estaba dirigiendo en Rhode Island.

—Dígame lo que está sintiendo.

—Frustración.

—¿Dónde siente esa frustración?

La mujer se señaló el torso.

—Póngase la mano en ese lugar. Y ahora quiero que siga sus sentimientos en ese lugar. ¿Puede usted simular que se introduce en ese lugar de su cuerpo?

—Sí.

—Hay alguien o algo ahí. ¿Puede verlo?

—Sí. Es mi padre.

—¿Qué necesita hacer en relación con su padre?

—Tengo que averiguar si puedo perdonarle.

—¿Qué necesitaría para hacer eso?

—Tendría que traer de vuelta a mi niña pequeña.

Asumiendo ciertos riesgos, le dije:

—Creo que ya está aquí. ¿Puede verla?

—Sí.

—¿Es capaz de darle la bienvenida a su vida y de liberarse de su padre?

—Lo intentaré.

Al día siguiente, en Mystic, Connecticut, el taller comenzó del mismo modo. La vida hace rimas. El hombre al que elegí en primer lugar dijo:

—Lo siento. No se me ocurre nada.

—¿Qué está sintiendo?

—Estoy bloqueado.

—¿Dónde siente el bloqueo?

El hombre indicó la zona del corazón.

—¿Puede describir el bloqueo? ¿Tiene alguna forma?

—Es grande. Lo siento como un cubo.

—¿Es un cubo de piedra, metálico, de madera...?

—Es de madera.

Me arriesgué de nuevo.

—¿Puede ser un cubo alfabético, como esos que utilizan los niños para jugar y construir palabras?

—Sí, es eso. Es un bloque alfabético –dijo entusiasmándose.

—¿Puede imaginar que se acerca a ese bloque y lo agarra? ¿Qué edad estima que puede tener usted cuando toma ese bloque?

—Tengo cuatro años –dijo con una extraña certidumbre.

—¿Puede verse a sí mismo ayudando a su yo de cuatro años a construir una palabra?

—Sí. Estamos haciendo la palabra S-U-E-Ñ-O.

Le brillaron los ojos. Le pregunté si había algo que quisiera hacer para honrar aquel encuentro con su yo de cuatro años.

—Sí, claro –dijo–. Me detendré en una tienda cuando vuelva a casa y compraré un juego de bloques alfabéticos. Tengo un hijo de cuatro años. Tengo la impresión de que mi hijo y mi yo de cuatro años van a pasar un buen rato juntos.

La práctica de la imaginación, si se hace a diario, implica el *desalojo* de imágenes poco útiles que bloquean o dirigen erróneamente nuestras energías, así como la *decisión* de enfocarnos en imágenes positivas y motivadoras que nos den coraje y confianza.

Uno de los problemas que plantea el desalojo de imágenes negativas es que, con frecuencia, no somos conscientes del dominio que ejercen sobre nosotros. Al igual que los ácaros del polvo o las bacterias, se alimentan y proliferan muy por debajo de nuestra percepción consciente. Quizás nos invaden en tropel en un momento de pánico, de náuseas, de un miedo visceral. Suelen tener su origen en traumas, culpas o vergüenzas del pasado. Estos incidentes, que les permiten dominarnos, pueden hallarse profundamente ocultos o reprimidos, encerrados tras unas puertas que no queremos abrir.

Un miedo o un bloqueo paralizador difícilmente puede ser denominado imagen. Pero existe una imagen dentro del miedo o del bloqueo que está esperando a ser descubierta, y cuando se trae a la consciencia esa imagen y se trabaja con ella es cuando se hace posible la sanación y cuando tomamos impulso para seguir adelante.

De lo que estamos hablando aquí es de aclarar, limpiar, nuestra historia personal. No disponemos de un botón que diga «Limpiar Historia» en el cerebro, como si se tratase de un botón de la barra de herramientas de su ordenador. Pero sí que podemos hacer un autoescáner para sacar de las sombras a los saboteadores ocultos.

Escanear y limpiar puede ser un proceso sencillo, un proceso que a veces puede hacer por sí solo:

- Identifique un problema o un contratiempo en su vida.
- Búsquese un lugar y un momento tranquilos, cierre los ojos y diríjase al lugar de su cuerpo donde siente ese problema con más fuerza.
- Luego, pida que se le haga evidente una imagen de ese problema.
- Cuando disponga de esa imagen, vea si puede reelaborarla con su intención consciente.

Una mujer que decía que solía sentirse con «un nudo» de ansiedad hizo este ejercicio. La imagen que le vino fue la de un ovillo de cuerdas horriblemente enmarañado y anudado. Pero, después de visualizarse a sí misma desenredando y alisando tranquilamente la cuerda, tuvo una maravillosa sensación de liberación interior. La cuerda deshilachada y enredada se convirtió en una fuerte soga. No tardó mucho en imaginarse a sí misma utilizando la soga para escalar por una escarpada pendiente, una imagen espontánea de otro problema concreto de su vida, que con anterioridad había estado más allá de sus recursos y sus capacidades.

En este sencillo ejemplo vemos cómo puede funcionar la práctica de la imaginación en la vida diaria. En primer lugar, nos enfocamos en un problema que adopta una imagen personal. Después, interactuamos con esa imagen e intentamos cambiarla (o fortalecerla, si es positiva) con nuestra intención consciente. A lo largo del proceso, si esto está funcionando bien, las imágenes cobrarán vida, y todo se desarrollará de un modo espontáneo e improvisado, sin guión. En ese momento es cuando sabemos que los acontecimientos imaginales se han hecho reales. Es entonces cuando nuestro cuerpo (y quizás el universo) comienza a creérselos. Al final de cada acto de imaginación, seremos capaces de valorar los resultados según sean nuestros sentimientos y nuestros niveles de energía.

Los bloqueos que nos encontramos en el camino (tanto si están en nosotros mismos, en nuestras circunstancias o en ambas cosas a la vez) pueden enseñarnos mucho y sernos de mucha utilidad, por cuanto forman parte de los ciclos de la vida. Un bloqueo puede llevarnos a descubrir una nueva dirección, puede impulsarnos a desarrollar nuevas habilidades, coraje y resistencia, o puede llevarnos a mirar nuevamente lo que de verdad importa en la vida.

- Un bloqueo puede hacer el papel de *cronometrador,* llevándonos a medir nuestros pasos correctamente y a cultivar la paciencia.
- Un bloqueo puede ser una *prueba,* que se nos exige para demostrar o desarrollar las cualidades y las habilidades necesarias para pasar al siguiente nivel.
- Un bloqueo puede ser un *rodeo,* que nos lleva a un lugar mejor que aquél al que intentábamos llegar.
- Un bloqueo puede ser parte de una *corrección de rumbo,* que nos permite *elevarnos* en lugar de simplemente ir pasando, y reevaluar lo que de verdad queremos conseguir (y qué parte de nosotros es la que quiere eso).
- Un bloqueo puede que resulte ser ese *bloqueo-empujón* que nos ayuda a desarrollar la energía necesaria para ponernos en marcha hacia cosas mejores.

No sabremos cuál es la naturaleza de un bloqueo en tanto no estemos dispuestos a darle una forma y un nombre, y descubrir entonces lo que ocurre cuando jugamos con él e intentamos verlo de un modo diferente.

El instante de percepción, en sí mismo, puede cambiarlo todo.

2. EL CUERPO CREE EN LAS IMÁGENES

Toda imagen porta una carga; envía señales eléctricas a través de todo el cuerpo. Y esto se puede ver en los registros de ondas cerebrales de un electroencefalograma. Por otra parte, las imágenes disparan una corriente de sustancias químicas por todo el organismo. La composición y el efecto de estas sustancias dependerán del tipo de imagen que utilicemos. Si está usted triste y decaído, sumido en imágenes de dolor y de fracaso, estará usted fabricando «depresores». Si tiene pensamientos iracundos y agresivos, estará bombeando adrenalina a través de su organismo. Si ha sido usted capaz de llevar su mente hasta una escena relajante (hasta una cabaña en una playa, desde la que oye el suave murmullo de las olas) estará generando un tranquilizador natural cuya estructura química es muy similar a la del Valium. Si puede usted evocar imágenes de triunfo,

estará movilizando y multiplicando los neuropéptidos, que le darán un magnífico empujón a su sistema inmunológico.

Ésta es una de las razones por las cuales el cuerpo no parece diferenciar entre un acontecimiento imaginal y un acontecimiento físico, puesto que ambos eventos cambian los sistemas electroquímicos del organismo.

Así pues, convendrá que nos hagamos mucho más concientes de a qué tipo de imágenes estamos permitiendo trabajar en nuestro organismo, incluidas aquéllas de las que ni siquiera nos damos cuenta.

En el mundo de la salud se reconoce ya ampliamente el poder de las imágenes curativas, lo cual constituye un gran avance. Los profesionales de la salud suelen distinguir entre varios tipos básicos de imágenes que son relevantes para la salud.

Las imágenes *receptivas* son aquéllas que aparecen espontáneamente, normalmente en sueños o en los estados intermedios, en los estados de consciencia flotante. Imágenes espontáneas de esta clase pueden aparecer también cuando le piden a un paciente que describa lo que siente en determinada parte del cuerpo y dice algo así como, «Es como si llevara alrededor del cuello un collarín que me estuviera estrangulando»; o «Es como si estuviera intentando empollar en mi vientre un huevo de dragón» (como le hice saber una vez a una enfermera de urgencias cuando me llevaron a toda prisa a un hospital en plena madrugada para lo que resultó ser una piedra en un riñón).

Las imágenes *activas,* en el mismo léxico, son aquellas que se elaboran o se sugieren. Se pueden tomar prestadas de un sueño, o de una de esas apariciones espontáneas, y las puede ofrecer el propio sanador de entre lo existente en su almacén de guiones e historias. Pongamos que usted ha soñado que iba a la iglesia para casarse, pero que se queda horrorizado al ver por todas partes arañas apareándose y multiplicándose rápidamente. Así pues, ¿qué va a hacer usted con las arañas? ¿Es capaz de visualizar que lleva usted un equipo de limpieza, con unas escobas lo suficientemente grandes como para barrerlo todo y dejar el sitio limpio?

Otro tipo de imágenes que se reconocen entre la comunidad sanitaria son las imágenes de *proceso,* que ayudan al paciente a reducir la ansiedad que le provoca determinado procedimiento médico ensayando mentalmente cada fase, y las imágenes de *estado final,* que animan a los

pacientes a verse en un estado de perfecto bienestar una vez terminado el tratamiento. Las imágenes de *sanación general* se centran en un símbolo personal o aliado interior (quizás una figura espiritual, un ángel guardián o una fuerza natural), que cultiva los recursos internos y cierta sensación de confianza.

Las imágenes que utilizan los pacientes pueden ser «concretas», o «biológicamente correctas» (en las que se proporciona un cuadro pleno y claro de una serie de síntomas y de procedimientos terapéuticos), o bien «simbólicas». La enfermera Barbara Dossey, que ha interpretado un papel central en la aceptación de la imaginería curativa en el contexto médico, ofrece algunos comentarios muy instructivos sobre el poder relativo de estos estilos alternativos: «la imaginería simbólica suele ser más potente que la concreta, debido a que la creación de símbolos involucra al paciente de una forma más plena en el proceso imaginativo. Y suele suceder que el paciente siente su propio simbolismo de un modo más significativo o más relevante para su vida que una imagen biológicamente correcta».

FUENTES DE IMÁGENES CURATIVAS

¿Dónde encontraremos las mejores imágenes para devolverle la salud a nuestro cuerpo o, simplemente, para mantenernos físicamente sanos?

Las podemos obtener de la infancia. Vuelva, a través de la mente, a los comienzos de su vida, cuando se sentía feliz y maravillado ante el mundo, quizás a un momento en que su imaginación volaba libremente. A mí me viene a la cabeza cuando me bañaba desnudo en una poza verde parduzca, bajo unos eucaliptos de Nueva Gales del Sur. Me viene la imagen de estar mirando el crepitante fuego, y ver caballeros y castillos, y valerosas hazañas. Me viene cuando me disfracé de Robin Hood para una fiesta de disfraces, creyendo que disponía de un poder mágico que me permitía escabullirme siempre de los malos, o bien tomarlos por sorpresa. Me viene la imagen de recorrer nadando ocho kilómetros en una piscina olímpica, en una mañana tan gélida que uno podía ver el vapor que salía de la boca junto con el agua, con los ánimos de toda una muchedumbre, que sabía que acababa de salir de hospital y que aquél era un gran momento de curación y de recuperación para mí.

Puedo tomar cualquiera de estos recuerdos y utilizarlo como imagen curativa. Usted tiene la suya propia. En cierta ocasión, en un sueño, conocí a un misterioso guía, vestido con una túnica de color humo, en lo que parecía ser un bazar oriental. Me señaló una pequeña alfombra persa que había en el suelo y me preguntó si reconocía los objetos que había en ella. Vi que había juguetes y recuerdos de mi infancia (un caballero a caballo con una armadura plateada, un periscopio de cartón para otear al otro lado de las esquinas y unas gafas con una montura de madreperla, regalo de una gran dama a la familia). Mi guía me dijo que, si elegía uno de aquellos objetos (mágicos, porque portaban el poder y la maravilla de la infancia), ese objeto se convertiría en una llave con la cual podría abrir un gran corral y reclamar un magnífico caballo, que me llevaría allí adonde quisiera ir: a un lugar de sanación o a un lugar de visión. Comprendí, dentro del sueño, que *todos* podemos encontrar nuestro camino que nos lleva a nuestro lugar en el mercado mágico. Desde entonces, he traído a mucha gente hasta aquí, en viajes imaginales dirigidos, para que pidan sus propias llaves de sanación de entre pertenencias de su infancia medio olvidadas.

Entre nuestros recuerdos de infancia puede haber superhéroes o incluso personajes de los dibujos animados a los que podemos invocar. Linterna Verde, Batman, la Mujer Maravilla, el Príncipe Valiente, el Llanero Solitario, Sir Galahad... elija su personaje. Si ese personaje despertó siempre su imaginación con sus capacidades especiales, o si le inspiró con la audacia de sus hazañas, esa conexión sigue teniendo una carga que puede usted utilizar para tonificar su sistema inmunológico o luchar con la enfermedad. Y usted nunca será demasiado viejo ni estará demasiado hastiado como para no establecer una conexión *fresca*. En tiempos pretéritos de la televisión, los oncólogos se quedaron intrigados al descubrir que un Caballero Blanco, que aparecía en los anuncios de un detergente, estaba yendo al rescate de los pacientes de cáncer, matando las células cancerígenas en la imaginación (y, de ahí, en los organismos de los enfermos). Después llegó el Comecocos, y poco después estaba engullendo células de cáncer en la imaginación de miles de personas.

Las imágenes que pueden curarle y sustentarle pueden llegar de cualquier área de su vida, si bien a veces necesitamos ayuda para encontrar una de estas imágenes y creer en ella.

La doctora Colette Aboulker-Muscat, una notable maestra de la curación imaginal, cuyo enfoque cobró forma gracias a sus experiencias en los hospitales militares de la Argelia francesa (donde fue una líder de la resistencia) durante la Segunda Guerra Mundial, creía que las mejores imágenes que se podían utilizar eran las de las experiencias de la vida del paciente que habían arraigado en el cuerpo. Tras pedirle que trabajara con un escritor cuya enfermedad neurodegenerativa le había provocado una parálisis de cuello para abajo, ella le animó a imaginar las colinas de Jerusalén, una ciudad que el escritor amaba y que había sido fuente de mucha inspiración para él. Le instó a que imaginara que se lanzaba rodando cuesta abajo por las distintas colinas de la ciudad, y a que sintiera cómo se masajeaba con ello su espina dorsal y se curaba. Después de mucho visualizar esas imágenes, el escritor comenzó a recuperar movilidad y, con el tiempo, fue capaz de volver a caminar con un bastón.

Después están los sueños. Si quiere usted hacer una colección de imágenes curativas de sus sueños, lea *She Who Dreams, La que sueña,* el bello y magnífico libro de Wanda Burch.

Wanda lleva muchos años tomando nota de sus sueños, y ha reconocido siempre su enorme importancia en todos los aspectos de su vida. Creció en una familia que creía en los sueños, pero el aterrador diagnóstico de un cáncer de pecho (anunciado primero por su padre fallecido en una visita onírica) la llevó a pensar que los sueños podían salvarle literalmente la vida. Tras el diagnóstico de un agresivo cáncer de pecho, se encontró con un sabio cirujano que se atrevió a escuchar los relatos de sus sueños, que ella anotaba día a día en sus diarios. El cirujano le dijo, «Vuelva a casa y haga algo con eso, antes de volver para la biopsia quirúrgica». Wanda se fue a casa y, exhausta, se quedó dormida preguntándose qué habría querido decir el médico.

Cuando despertó, recordó que había tenido un sueño muy sencillo, en el cual se había visto a sí misma con un seno cónico entre las manos. Escuchó una voz en el sueño que le decía que le diera la vuelta y, al hacerlo, descubrió un frasquito con un líquido oscuro situado cerca de la base del seno. Tomó el cono y lo puso bajo un grifo de agua corriente, un agua limpia y fría. Y el agua se llevó el líquido oscuro.

Wanda tomó aquella imagen del seno cónico, cerró los ojos y creó una meditación para curarse. Se vio a sí misma una y otra vez sacando el

líquido oscuro, depositándolo en un lugar y limpiándolo con agua corriente. Unos cuantos días después, el médico le dijo que parecía que se había detenido el rápido avance de aquel cáncer tan agresivo y que parecía que hubiera puesto todas las células cancerígenas en un único lugar, haciéndole mucho más fácil a él la biopsia quirúrgica.

Sueños posteriores la dirigieron con pasos muy concretos en la elaboración de un «cóctel curativo». Mientras decidía si aceptaba o no la cirugía y la quimioterapia, aquellas imágenes oníricas le permitieron movilizar sus recursos curativos internos y acelerar los efectos de la tecnología médica, al tiempo que reducía los efectos secundarios.

La mente y el cuerpo conspiraron para ir dándole un sueño tras otro, sueños que le traían imágenes de curación y recuperación cada vez más ricas y poderosas. Wanda diseñó sus propios ejercicios: escribir el diario, grabarse pequeños mensajes de sus sueños y escucharlos en el automóvil, dibujar las imágenes que se le presentaban y encontrar objetos capaces de mantener su energía fresca en la mente y en los sentidos.

El regalo del águila calva

Una mujer de San Francisco llamada Stella se despertó una mañana sobresaltada al comprobar que se le había caído el cabello de la zona de la coronilla, lo que le produjo una calva de entre siete y ocho centímetros de la noche a la mañana. El problema fue puntualmente diagnosticado como una *alopecia areata,* una repentina e inexplicable caída del cabello. El que tuviera un nombre latino no le supuso ninguna ventaja, por cuanto a Stella le dijeron que no había cura convencional. O el trastorno desaparecía «por sí mismo» o la paciente perdería todo el cabello de la cabeza y el vello del cuerpo.

Stella decidió buscar orientación en los sueños. En uno de ellos, se encontró con una anciana hawaiana que llevaba un amuleto con forma de estrella, y que le dio instrucciones para que sostuviera un ornamento con forma de estrella de ocho puntas por encima de su cabeza mientras ella llevaba a cabo una curación energética.

Stella se despertó con una maravillosa sensación de posibilidad. Al día siguiente, intentó imaginarse de nuevo dentro del entorno del sueño, sosteniendo el ornamento con forma de estrella. Sintió que viajaba entre las estrellas, con una guía que no era ya la kahuna hawaiana, sino

un águila calva, y decidió aceptar al águila calva como aliada en su curación. Se percató de que, aunque decimos de esta ave que es «calva», esta magnífica rapaz cubre su cabeza con plumas blancas.

Día tras día, Stella se imaginó viajando con el águila calva hasta lugares de curación, aventura y renovación. Y el cabello comenzó a crecerle de nuevo. Con el tiempo, se le hizo en la coronilla un círculo de un blanco puro, de unos doce centímetros de diámetro, en medio de su largo cabello castaño. Y decidió que no se iba a tintar aquel nuevo cabello, al menos de momento, como muestra de respeto al regalo del águila calva.

Para cosechar los frutos del poder curativo de una imagen onírica quizás tengamos que regresar al sueño y continuar con él. En mis talleres enseño una técnica que denomino reentrada en el sueño (véanse las páginas 000), que suele ser resolutiva y curativa.

Nadando en el day spa[1]

Una mujer que padecía de fibromialgia (un trastorno que se caracteriza por dolor crónico, rigidez y fatiga) soñó que se encontraba en la orilla de un hermoso lago. Desde el extremo más lejano del lago vio que una mujer la llamaba, y se sintió tentada de atravesarlo para llegar hasta ella, pero tuvo miedo de que la distancia fuera excesiva, y no estaba segura de si cruzar el lago podría suponerle la muerte. Posteriormente, tras aprender la técnica de la reentrada en el sueño, la mujer volvió al mismo paisaje onírico. Se imaginó metiéndose en el lago y nadando hasta la orilla opuesta, donde se encontró con un *day spa,* con una sala de masaje en el interior de una fantástica gruta. La mujer que la había llamado desde la otra orilla le dio un profundo y relajante masaje, tras el cual pudo comprobar que el dolor físico se había reducido notablemente. En la actualidad, esta mujer vuelve en su imaginación todos los días al *day spa* como parte de su tratamiento diario, y recibe así una serie de eficaces y agradables tratamientos sin coste alguno. Y ha podido constatar que la imaginación le funciona mejor que los medicamentos para el dolor.

---

1. Un *day spa* (en castellano se está utilizando la expresión inglesa) es un balneario sin instalaciones de alojamiento, un balneario de día. *(N. del T.)*

DESENCADENANTES DE LA SANACIÓN IMAGINAL

Debido a que en nuestra sociedad tenemos una orientación excesivamente física, mucha gente precisa de ayudas y de interpretaciones físicas para desencadenar la imaginación y poder creer en sus propias creaciones.

Los egipcios eran maestros en la elaboración de talismanes y objetos mágicos, diseñados para darle una carga real a una intención (como podría ser la intención de curar o de proteger). Eran muchos los egipcios que llevaban amuletos de Horus, el dios con cabeza de halcón, como protección contra las enfermedades o los problemas en los viajes. Existe un maravilloso *cippus* (amuleto) de Horus en el Museo Metropolitano de Nueva York que muestra al dios como a un hermoso joven que pisotea audazmente a un cocodrilo, alejando así los espíritus de la enfermedad.

En ese mismo museo, hay también una vasija de agua egipcia con la forma de un anj vacío (el anj era el símbolo de la vida). El anj es horizontal. Quien bebiera de aquella vasija creería probablemente que no sólo estaba refrescándose y purificándose, sino que también estaría bebiéndose el poder de la fuerza vital.

En la medicina tradicional etíope, una forma de activar la imaginación del paciente consiste en poner sobre su cuerpo pergaminos o papeles con textos o imágenes en ellos. Al paciente se le anima a que no crea sólo en el poder mágico de tales textos para atraer la ayuda espiritual, sino en la transferencia directa del poder curativo de la escritura a través de la piel.

Convendría que tuviéramos unas cuantas versiones contemporáneas de estas cosas. En noviembre de 2005, en una exposición del Museo de Arte Moderno de Nueva York, me sentí sumamente inspirado con un fabuloso surtido de herramientas para la sanación imaginal inventadas por el francés Matthieu Dehanneau. Estas herramientas estaban diseñadas para ayudar a las personas que precisan de medicación a utilizar la imaginación, con el fin de ayudar a los fármacos que les dan a tener el efecto prescrito, rápidamente y sin complicaciones. A uno de estos dispositivos lo llamó la Pluma Terapéutica. Se utiliza un bolígrafo o un rotulador para escribir la propia prescripción con la punta apoyada en la

parte apropiada del cuerpo; y, mientras se hace esto, se siente cómo la medicación entra en el cuerpo a través de la piel.

3. SI PODEMOS VER NUESTRO DESTINO, YA HEMOS RECORRIDO MÁS DE LA MITAD DEL CAMINO HASTA ÉL

Éste es el secreto del antiguo arte polinesio de la navegación, que se describe muy bellamente como «hacer caminos». El maestro navegante, o hacedor de caminos, habla la lengua de los pájaros, encuentra senderos entre las estrellas y conoce los ritmos de los vientos y de las aguas. Pero, por encima de todo, es alguien que puede ver el destino al cual se dirige. Según la tradición polinesia, es así como los colonizadores de Hawái y de la Isla de Pascua se las ingeniaron para recorrer miles de kilómetros en mar abierto sin mapas ni instrumentos de navegación.

Según la tradición, el primer ser humano en ver la Isla de Pascua fue un viajero onírico. La historia es sumamente instructiva. En una época de guerras brutales entre los polinesios, un sacerdote llamado Hau Maka, que era también el tatuador real, se puso a explorar en busca de un lugar pacífico para su gente. En una visión nocturna, cruzó volando el océano y descubrió Rapa Nui, la Isla de Pascua. Inspeccionó el lugar y decidió que podría ser un buen hogar para su pueblo. A la mañana siguiente, le describió a su rey todo lo que había visto, hasta el más mínimo detalle. El rey confió en el sueño de Hau Maka, y ordenó a sus súbditos que recogieran sus pertenencias y se prepararan para un largo viaje oceánico. El pueblo de Hau Maka navegó durante dos meses por aguas completamente desconocidas (salvo en su visión) hasta llegar sano y salvo a la bahía de Anakena, que era exactamente tal y como la había descrito a partir de su sueño. La cara del viajero onírico y la de su rey bien pueden estar entre los enigmáticos monolitos de piedra de la Isla de Pascua.

Al igual que ocurre con los navegantes polinesios, nuestros sueños nos pueden llevar hasta los destinos más deseables. El arte de hacer caminos nos exige ahora que sigamos nuestros mapas oníricos, que reentremos en el espacio y la energía de los lugares del gozo y la abundancia que nos abren, y que lleguemos allí con nuestro cuerpo físico.

EL CORDÓN DEL CORAZÓN QUE LLEVA AL AMOR SOÑADO

Marybeth Gurske, una maestra de escuela, compartió conmigo una hermosa historia, la de cómo un sueño la puso en la pista que la llevó hasta el hombre que considera que es el compañero de su corazón:

«Yo estaba sin pareja, y preparándome para volver a entrar en el mundo de las citas, después de sanar de una ruptura sentimental. Una noche soñé que estaba en la puerta de la cocina, delante de un ser que se me había aparecido con forma humana, aunque no podía discernir ningún rasgo identificativo. Abrimos los brazos y nos abrazamos. Al mirar hacia abajo, vi latir mi corazón energético con una luz roja y púrpura. De repente, un cordón azul eléctrico salió de mi corazón y se conectó con el ser que yo estaba abrazando, cuyo corazón respondió del mismo modo. Nos hicimos uno, y nos sentimos inundados de una luz blanca y de un sentimiento de amor puro.

»El recuerdo de aquellas sensaciones permanecía en mí cuando me desperté, y volvió a aparecer en muchos momentos a lo largo del día. Sin embargo, me daba cuenta de que cada vez que el amor y la luz entraban en mi corazón, no entraban del todo; era como si se detuvieran en algún punto. Aquella noche, después del trabajo, reentré en el sueño para limpiar el bloqueo energético y dejar que el amor y la luz llenaran por completo mi corazón. Me marque como intención la misión de encontrar a la persona que se encontraba en el otro extremo del cordón del corazón que había visto en el sueño original. En este viaje onírico, me agarré al cordón y casi nadé a lo largo de él, siguiéndolo hasta donde pude llegar.

»Cuando regresé del viaje, hice un cuadro de mi corazón, tal como lo había visto en el sueño original. Con cada pincelada, concentraba mi atención en infundirle a la pintura la energía del sueño. Me imaginaba a mí misma tirando del cordón de mi sueño y conectándolo con el centro del corazón de la pintura.

»En la vida despierta, alguien me presentó a un amigo suyo que se parecía mucho a algunos de los hombres con los que había tenido citas en el pasado. Yo llevaba conmigo el recuerdo de lo que había sentido durante el sueño, y contemplaba frecuentemente mi cuadro. No tardé en darme cuenta de que el sentimiento que yo experimentaba con ese

hombre no era el sentimiento que yo había tenido en el sueño, de modo que decidí no seguir viéndole.

»Pocas semanas después, conocí a Sam Doctor, y supe de inmediato que aquél era el hombre que se encontraba en el otro extremo del cordón del corazón. Cuando estaba llegando al restaurante en el que me esperaba Sam la noche de nuestra primera cita, él se volvió, sonrió y abrió los brazos como en el sueño. En aquel primer abrazo supe que había encontrado al compañero de mis sueños.»

Sam y Marybeth se casaron catorce meses después. Cuando Marybeth Doctor (que es como se llama ahora) me contó su historia, añadió, «Vivimos muy felices con Daffy, nuestro perro, y Ladybug, nuestra gata».

LOS TRES PASOS PARA ABRIR EL CAMINO

Para convertirnos en Hacedores de Caminos tenemos que dar tres sencillos, aunque importantísimos, pasos.

En primer lugar, tenemos que girar nuestra mente, y nuestros sentidos internos, en la dirección de nuestro verdadero destino. No podremos hacerlo si operamos únicamente en el nivel de la pequeña mente cotidiana, del ego consciente. Tenemos que profundizar en nosotros mismos, en nuestro corazón y en nuestras entrañas, y pedir una guía superior.

Pruebe ahora con esto: póngase la mano en el corazón y escuche su latido cardíaco durante unos instantes; vea cómo es su corazón. Ahora, llévese la mano al centro del pecho, al centro cardíaco. Ésta es la sede del coraje (el coraje es una cualidad del corazón, y sólo encontraremos el coraje aquí) y la sede de nuestros sentimientos más profundos y de nuestra verdad personal. Pregúntese, *«¿Cuál es el deseo de mi corazón?»*. Deje que responda su corazón. Deje que imágenes e impresiones broten de ese centro. Quizás tengan que ver con encontrar la realización creativa o con su compañero o compañera del alma, con el hecho de liberarse de una enfermedad o de una limitación, con una vida de abundancia y alegría, o con recordar y llevar a cabo su sagrado propósito en esta vida. Quizás descubra, como Marybeth y como el Hacedor de Caminos polinesio, que cuando encuentre el lugar del deseo de su corazón lo reconocerá como un lugar que ya estaba abierto para usted en los sueños.

En segundo lugar, deje que sus anhelos más profundos le lleven a una escena en la cual se encuentre usted disfrutando con la materialización de los deseos de su corazón. Permanezca allí con todos sus sentidos. Saboréelo, tóquelo, huélalo (la respiración de un bebé, la luz del sol en el cabello de su amante, las páginas de un libro recién impreso que acaba usted de publicar, el aroma de la leña en una noche fría, el balanceo del surf...). Cuanto más intensamente viva esta escena, más cerca estará de manifestar sus elementos clave en su vida física. Deje que crezca la escena, con fuerza, profundamente, y descubrirá que tiene tracción. En sus momentos más oscuros, en medio del estrés y de la confusión, esta escena será algo más que una válvula de escape; le ayudará a sobreponerse.

Por último, mantenga esta visión en su mente. Todos los días, tómese un respiro de sus presiones y obligaciones y vuelva a introducirse en esta escena. Disfrútela de nuevo, añádale cosas, apórtele todo lo que considera que le falta. Estará usted alimentando la visión de un futuro *alcanzable.*

Mantenga la visión en su mente, y hónrela de todas las maneras que pueda. Ponga objetos o imágenes a la vista, en el trabajo y en casa, que le recuerden su visión. Pinte su visión, si se le da bien la pintura, como a Marybeth. Emprenda al menos una acción física cada semana para que su cuerpo siga moviéndose en la dirección del deseo de su corazón y para confirmarle al universo que va usted en serio.

4. LA GRAN HISTORIA VIENE EN POS NUESTRO

«No voy a ser sólo una turista en el mundo de las imágenes», proclamó Anaïs Nin en tono desafiante.

Queremos ser *viajeros,* no turistas de vacaciones organizadas y oportunidades fotográficas, dejando siempre que sean otros los que les digan lo que tienen que ver y adónde tienen que ir.

Queremos ser algo más que personajes en un guión preparado. Queremos vivir nuestra propia historia, no sólo los dramas cotidianos, sino la Gran Historia, aquella historia que va siempre en pos nuestro, aunque no la sintamos mínimamente.

Y queremos aprender a utilizar el poder de la historia para mejorar las cosas.

«¿CÓMO APRENDE UNA A CONTAR HISTORIAS QUE COMPLAZCAN A LOS REYES?»

En la hermosa autobiografía de su juventud en un harén de Marruecos, Fatima Mernissi nos da una asombrosa lección del poder de la historia, del relato. Su tema es uno de esos temas de los que todo el mundo (tanto en Occidente como en Oriente) ha oído hablar. Es la colección de cuentos de *Las mil y una noches.* Cuando Fatima explica lo que estas historias significan para ella, y lo que significan para las mujeres musulmanas en general, tomamos conciencia de que en Occidente no tenemos ni la más remota idea de lo que significan.

Scheherezade, la joven novia de un brutal soberano que ha dado muerte a muchas de sus predecesoras, tiene que hilar un relato cautivador cada noche para hacer que el rey posponga su plan de decapitarla al alba. Su marido es un tirano poseído por el espíritu de la venganza. Descubrió a su primera esposa en la cama con otro hombre, un esclavo, y matándola sólo a ella no consiguió disipar su odio y su furor, ni su desconfianza en las mujeres. Le ordenó a su visir que trajera, una por una, a todas las vírgenes del reino. Pasaba una noche con cada una, y luego la mataba. Llegado ese momento, sólo quedan dos vírgenes: la propia hija del visir, Scheherezade, y su hermana pequeña. Aunque su padre quiere que escape, Scheherezade está dispuesta a cumplir con su obligación. Tiene un plan para cambiarlo todo.

Como dice Fatima en su libro: «Ella iba a sanar la perturbada alma del rey hablándole simplemente de cosas que les habían ocurrido a otras personas. Le iba a llevar a tierras lejanas para que observara costumbres extranjeras, para que así el rey se acercara a lo extraño y novedoso dentro de sí mismo. Ella le iba a ayudar a ver su prisión, su obsesivo odio a las mujeres. Scheherezade estaba convencida de que, si podía hacer que el rey se viera a sí mismo, querría cambiar y amar más».

Scheherezade mantiene hechizado al rey durante mil y una noches, y al final cambia. Abandona su deseo de matar a las mujeres.

Fatima oyó hablar por primera vez de Scheherezade a su madre, en el incomunicado mundo de un harén de Fez. La palabra *harén* no signi-

fica aquí un establo de concubinas y de esclavas, sino un mundo cerrado, dominado por los hombres, en el cual mujeres de todas las edades están encerradas bajo llave, obligadas a pensar una y otra vez en la *hudud,* el límite o frontera impuesta por la religión, la ley y las costumbres. Cuando Fatima oyó hablar de Scheherezade, la primera (e impaciente) pregunta que le hizo a su madre fue: «¿Cómo aprende una a contar historias que complazcan a los reyes?».

Y ésta, evidentemente, es la pregunta que todos tenemos que responder para sanar nuestras relaciones (tanto con nosotros mismos como con los demás), así como nuestro mundo.

Mernissi observa: «Me asombró darme cuenta de que, para muchos occidentales, Scheherezade era vista como una encantadora aunque ingenua cuentacuentos, alguien que relata cuentos inocuos y que se viste fabulosamente. En nuestra parte del mundo, Scheherezade se percibe como una heroína llena de coraje, una de nuestras raras figuras mitológicas femeninas. Scheherezade es una estratega y una grandísima pensadora, que utiliza sus conocimientos psicológicos de los seres humanos para hacerles caminar más rápido y saltar más alto. Al igual que Saladino y Simbad, ella nos hace más audaces y nos hace sentirnos más seguros de nosotros mismos y de nuestra capacidad para transformar el mundo y su gente».

Para salvar la vida, y el alma de un hombre, Scheherezade debe crear una nueva historia (o al menos un episodio fresco en un relato en curso) cada noche. Finalmente, esto se convierte en fuente de gozo puro, y ella ya no improvisa por desesperación, sino por el mero placer de improvisar y crear.

Sin duda, todos podemos reconocernos a nosotros mismos, y a nuestro potencial para la sanación y la creatividad, en su situación.

En los pasajes más oscuros de nuestra vida, el poder de la historia puede sacarnos adelante. Podemos reconocernos en la urdimbre de un relato mítico o en algún elemento del folklore.

Una de mis historias curativas favoritas procede de Japón. Es una historia sobre la pérdida del alma y su recuperación, y he utilizado frecuentemente su magia para envolver a mujeres que necesitan sanar de vergüenzas y abusos del pasado. Esta historia japonesa nos recuerda que incluso una diosa puede resultar herida, hasta el punto de perder el fulgor de su alma.

La diosa del sol, Amaterasu, se ve avergonzada por las afrentas de un varón furioso, su tormentoso hermano Susanowo, que es un héroe cuando toca luchar con monstruos, pero que no es nada héroe en el hogar familiar. Han tenido hijos juntos, nacidos mágicamente de los regalos que se han hecho mutuamente: tres hijas de la espada de Susanowo y cinco hijos de la joyas de Amaterasu. Pero Susanowo llena de excrementos los fértiles campos y las cosechas de Amaterasu, arroja un caballo que es sagrado para la diosa en medio de su círculo íntimo de tejedoras y hace algunas tropelías más. La violencia del tormentoso dios llega a tal punto que la diosa se refugia en una cueva. Y la luz desaparece del mundo.

En su oscura caverna, la otrora radiante diosa recuerda melancólica el pasado, hundiéndose poco a poco en sentimientos de culpa y de vergüenza. Quizás comienza a decirse a sí misma que lo que ha ocurrido pudo ser culpa suya, que le falló a su consorte en algún aspecto importante, que no le dio lo que necesitaba. En las profundidades, pierde su luz interior, mientras el mundo ha perdido su fulgor.

Los innumerables dioses y diosas están desesperados y piden que vuelva el sol. Intentan muchos ardides para atraer a Amaterasu con la intención de que salga de su cueva, y al final llaman a un dios sabio, cuyo nombre significa Guardián de los Pensamientos, para que los aconseje. Este dios guarda normalmente sus mejores ideas para sí mismo, pero el frío y la oscuridad del mundo le preocupan también a él. De manera que aconseja a los dioses que reúnan todos los gallos que puedan para que canten al amanecer, y les dice que cuelguen un espejo con cuerdas enjoyadas en las ramas de un árbol, frente a la entrada de la cueva de Amaterasu. Los dioses lo hacen, y decoran el árbol con brillantes banderolas, sin comprender muy bien el plan.

Los gallos cantan, los dioses vociferan y aúllan, pero la diosa del sol no sale de su cueva.

Entonces, una de las diosas hermanas de Amaterasu, Uzume, propone un plan. Uzume es la diosa del júbilo y la juerga. También la llaman la Gran Persuasora y la Alarmante Mujer Celestial. Ahora veremos por qué. Uzume vuelca una tina cerca de la entrada de la cueva, se quita la ropa como una profesional e inicia una desenfrenada danza sexual que hace que los dioses rían y bramen de regocijo.

Amaterasu siente curiosidad. ¿Por qué estarán todos tan divertidos? Se acerca a la entrada de la cueva y pregunta qué está pasando.

Uzume le responde, «Te hemos encontrado al amante perfecto. Sal a verlo».

Sospechando alguna estratagema, pero tentada ál fin y al cabo, Amaterasu fisga por un resquicio del peñasco que ha puesto en la entrada de la cueva para apartarse del mundo, y se queda sobrecogida y fascinada al ver una figura de radiante belleza que la mira directamente.

Se siente irresistiblemente atraída por su belleza, y sale de la oscuridad... para descubrir que el ser radiante es ella misma, su hermoso yo, que se refleja en el espejo que los dioses han colgado de un árbol frente a la cueva.

Ahora, el dios de la fuerza se precipita sobre Amaterasu y la sujeta, suave pero firmemente, para impedir que vuelva a la oscuridad, mientras otro dios pone una soga mágica a través de la entrada de la cueva. El dios de la pasión y el del deleite llevan a Amaterasu de vuelta a la asamblea de los dioses, y su luz retorna al mundo.

En este maravilloso sueño colectivo, la recuperación y la sanación del alma se hacen posibles cuando nos ayudamos unos a otros a mirarnos en el espejo del Yo superior. En la actualidad, hay muchos espejos colgados en los templos de Amaterasu, para que nos acordemos de mirar a la diosa o al dios que hay en nosotros. Cuando ubicamos el drama de Amaterasu en nuestra propia vida, creamos un espejo para el resplandor del Yo superior, para que nos saque, a nosotros y a la gente que amamos, de la oscuridad.

CUANDO TU HISTORIA MÁS GRANDE TE DA CAZA

Se dice que sólo hay siete temas argumentales básicos en las historias de la humanidad, pero otras personas sostienen que hay treinta y seis, o sesenta y dos, o sólo uno (con muchos giros y vueltas). Se nos han ofrecido nueve tipos de personalidad en el eneagrama, seis arquetipos en otro sistema, veintidós arcanos mayores y dieciséis cartas de figuras en el tarot, todos los cuales quizás reflejen, o quizás no, las historias que vivimos basándonos en nuestros personajes. *Ethos anthropoi daimon,* dicen

los griegos, cosa que podemos traducir como «carácter es destino»,[2] pero que significa algo más, algo ciertamente escurridizo para nuestro entendimiento moderno, pero algo contra lo cual conviene luchar. Significa que el carácter es el *daimon* (demonio o ángel) personal, que manifiesta e impone los acontecimientos que viviremos.

No sé si existen siete historias universales o cualquier otro número de historias, pero lo que sí que creo es esto: que cada uno de nosotros está llamado a recordar y vivir su propia y singular historia, la historia del propósito de su alma. Esa historia puede tener su origen en otra estrella, o en las profundidades del océano, o bien en la sustanciosa sabiduría de la tierra. Puede que se entrecruce con otras historias, historias que se recuerdan en los mitos y en el folklore, historias soñadas por aquellas personas que conocemos, que hemos conocido antes en alguna parte y con las que, si somos afortunados, tenemos motivos para seguir, o bien los tenemos para sanar nuestra relación y llegar a una resolución.

Una de esas Grandes Historias es la del «sueño del contrato olvidado»: un hombre de negocios con gran éxito sueña con que alguien viene a visitarle una noche, con un hombre que tiene las cualidades de un «sencillo cristiano», que llama a la puerta y dice «Vengo de la casa de mi padre». Luego, el visitante deja atónito al hombre de negocios cuando le dice, «¿Qué contrato tiene con Dios?». El hombre de negocios se despierta, profundamente consternado en su alma; porque sabe, tanto en su corazón como en sus entrañas, que tiene que emplearse a fondo para recordar, y honrar, un sagrado contrato de vida que ha olvidado. Sigue con sus asuntos en el mundo, pero es consciente de que tiene obligaciones con un mundo más profundo, y hace mucho bien en la vida de aquellas personas que le rodean.

El sueño del contrato olvidado es un ejemplo de una de esas Grandes Historias que nos pillan por sorpresa. Se pueden seguir las pistas de este tema en concreto en los mitos, en las escrituras y en la memoria folklórica. Yo la llamo también «La Historia del Enviado Olvidadizo», y una de mis versiones favoritas es un cuento gnóstico conocido como «La

2. Conviene recordar que la palabra inglesa *character* significa no sólo «carácter», sino también «personaje». *(N. del T.)*

perla». Envían a un mensajero con una importante misión a un país lejano. Con el fin de sobrevivir y poder operar en el nuevo entorno, el mensajero tiene que intentar pasar desapercibido entre las gentes de la región; pero, mientras se entrega a este menester, el mensajero o enviado sucumbe a los hábitos locales y, con el tiempo, se olvida de la misión. Ahora, de un modo u otro, hay que enviar a un nuevo mensajero que se encargue de despertar al enviado olvidadizo, y esto lo cambia todo.

En mi propia vida, con mis defectuosos recuerdos, he descubierto catorce historias alrededor de un tema central. Las veo en espejos que se convierten en escenas vivas, y estos espejos están en las paredes de un patio donde me encuentro con el personaje central (el tema y la identidad que interconecta todos esos dramas separados) junto a una alberca, en el centro del patio. Y sé que, cuando vuelvo a este lugar de los espejos y recuerdo las catorce historias, y el corazón de todas ellas, recobro el coraje y encuentro un nuevo propósito para enfrentarme a todo lo que la vida me pone en el camino día a día.

Existe un inmenso poder en el hecho de recordar y vivir nuestra mitología personal, nuestras historias más grandes. Pero, ¿dónde encontrar las historias que necesitamos contar y vivir?

En los sueños, a través de las coincidencias... y marcándonos una cita, preferiblemente siete días a la semana, con el libro más importante que nunca tendremos: nuestro propio diario personal.

Si usted no está llevando un diario en estos momentos, éste es el momento de empezar. Búsquese una libreta de notas apropiada y póngase a escribir. Éste sería un buen momento.

¿De qué puede escribir?

De cualquier cosa que le venga a la cabeza: del color del cielo, del ruido del camión de la basura, del sabor que le ha quedado en los labios, de los objetos que puede ver desde el sitio donde está sentado... Siga escribiendo hasta que haya llenado una o dos páginas. Puede resultar útil que se marque un cupo hasta que se sumerja de verdad en el asunto y tome ritmo. Y en tanto siga rellenando páginas en blanco irá viendo que suceden dos cosas.

En primer lugar, descubrirá que tiene mucho más que decir de lo que pensaba en un principio, y que escribir así, sin pensar en las consecuencias, es tremendamente *divertido.*

En segundo lugar, descubrirá que, en tanto usted piensa que sólo está poniendo palabras en una página o en una pantalla de ordenador, lo que en realidad está haciendo es ir de safari. Escribir un diario es darse un paseo por un mundo agreste. Cuanto más escriba, más se alejará de los lugares seguros y de los caminos trillados. Se encuentra usted ahora en medio de la naturaleza salvaje. Y se encuentra en ese estado de relajación alerta que va a propiciar que algo más grande y poderoso que vive en esa naturaleza salvaje salte sobre usted desde su escondrijo y le cobre como presa. Así es como va usted a conseguir su *gran* historia, la historia que quiere ser contada (y vivida) a través de usted. Usted tiene que ir allí donde ella le pueda dar caza.

El momento en que se vea apresado por su Gran Historia va a ser fabuloso. Se lo garantizo.

5. EXISTE UN LUGAR DE LA IMAGINACIÓN, Y ES COMPLETAMENTE REAL

Una puerta verde en medio de un muro blanco, con una enredadera de Virginia carmesí que la envuelve. Usted empuja la puerta y se da cuenta de que está abierta. Entra, y se encuentra en un jardín de incomparable belleza, donde un amigo encantador le toma de la mano y le lleva a un lugar donde una mujer sabia, con una túnica de color púrpura claro, le muestra el libro de su vida, en el cual todas las ilustraciones son escenas vivas. En el jardín que hay tras el muro usted es un niño «asombrado y feliz». Y cuando es devuelto al mundo de los adultos, y pasa por la escuela, y se gana la vida, y se abre camino en el mundo, sigue bajo el hechizo de la belleza y la magia del mundo que hay tras la puerta verde. De vez en cuando (normalmente, cuando se desvía del sendero o se encuentra totalmente perdido), vuelve a esa puerta de nuevo. Pero tiene usted unos tiempos marcados, tiene un plazo límite, se halla con unos acompañantes que no lo comprenderían... y atraviesa la puerta verde; hasta que, al final, el «intenso resplandor» sale de su vida, y pierde usted el gusto por las cosas que tanto se ha esforzado en conseguir.

H. G. Wells evocó este lugar de la imaginación verdadera en un maravilloso relato breve titulado «La puerta en el muro». Podríamos

desestimar esta historia, así como el mundo que este relato trae a la vida, como el producto de una fantasía infantil; pero si lo hiciéramos estaríamos cometiendo un terrible error.

Existe un lugar de la imaginación para cada persona (quizás incluso más de uno, muchos) que es absolutamente real.

Para mí, la puerta a uno de estos lugares es un túnel que serpentea a través de una montaña. En su extremo opuesto hay un sendero que lleva a través de jardines llenos de flores y de vida, envueltos en el susurro del agua, hasta un extraordinario edificio, que combina incontables estilos arquitectónicos sin disonancia ni confusión alguna, y que está custodiado por un guardián que pregunta a los recién llegados, «¿Cuál es el momento correcto?». (Ante lo cual, la única respuesta correcta es, «El momento es ahora».) Más allá del guardián hay una galería llena de obras de arte y de objetos de muchas culturas y épocas. El mero hecho de tocar cualquiera de estos objetos te transporta al lugar de donde vino. En lo más profundo de la Casa del Tiempo, pues así se llama, hay una biblioteca en la cual nunca me aburro. Cualquier libro de esta biblioteca abre otro mundo. El bibliotecario tiene el aspecto de un amable erudito, pero a veces su sombra arroja el perfil de un ibis de largo pico contra la pared. También aparecen maestros en esta biblioteca. Voy allí con frecuencia, y he llevado a otras personas a este lugar. Cuando tenemos necesidad (y el coraje suficiente), podemos inspeccionar aquí nuestro personal Libro de la Vida.

Si tenemos mucha suerte, podemos encontrarnos por casualidad con la puerta que lleva a un lugar maravilloso mientras viajamos por el mundo físico. Sé de una puerta de un jardín, a la que se llega a través de una arcada de rosales trepadores, en un apacible muro de ladrillos que hay tras una casa de campo de Gloucestershire, que se abre a unos bosques moteados donde las hayas tienen voces y donde seres de un orden evolutivo más antiguo y diferente al de los seres humanos llevan una vida ajetreada y colorida. Usted no podrá verlos, ni oírlos, si el niño «asombrado y feliz» que hay en usted ha desaparecido. No estoy seguro de qué estado es más triste, si el de haber perdido la puerta verde o el de abrirla y descubrir que no hay nada extraordinario al otro lado porque se ha perdido el poder de imaginar.

El reino de la verdadera imaginación se conoce en árabe como Alam al-Mithal, el «Reino de las Imágenes». Para el maestro sufí medieval Ibn

'Arabi, este reino es el «lugar de aparición» de seres espirituales. Es donde los conceptos y los datos sensoriales superiores «se encuentra y florecen en figuras personales preparadas para los acontecimientos de dramas espirituales». Es el lugar donde la «historia divina» (el orden oculto de los acontecimientos) se desarrolla. Mientras suponemos que lo que ocurre en el mundo físico que nos rodea es importantísimo, los *verdaderos* dramas se están representando aquí, en un escenario más grande.

El Alam al-Mithal tiene ciudades, escuelas y palacios. Es un lugar donde encontrarse con los maestros. Un sufí que fue discípulo de Ibn 'Arabi en Konya describía su capacidad para viajar al reino imaginal y para encontrarse con otras grandes mentes con las siguientes palabras:

> Nuestro jeque Ibn 'Arabi tenía el poder de encontrarse con el espíritu de cualquier profeta o santo que hubiera partido de este mundo, bien haciéndole descender hasta el nivel de este mundo y contemplándole en un cuerpo de aparición, similar a la forma sensible de su persona, bien haciéndole aparecer en sus sueños, o bien desligándose de su cuerpo material para elevarse y encontrarse con el espíritu.

Ésta es la confirmación de una gran tradición de *experiencia* espiritual que el niño «asombrado y feliz» que llevamos dentro cada uno de nosotros ya sabe: que hay un lugar de la imaginación, y que es completamente *real.*

6. PODEMOS ALIMENTAR UNA VISIÓN PARA ALGUIEN QUE LA NECESITE

Mire a su alrededor, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo, a sus vecinos. ¿Cuántas personas conoce que tengan necesidad un sueño? Quizás sea una imagen para sanarse a sí mismas, un sentido de propósito y de confianza en sí mismas, la visión de una posibilidad más brillante, o incluso un sendero hacia la otra vida.

Disponemos de la capacidad de crear y alimentar una visión para alguien que carezca de una visión, y si hacemos esto lo suficientemente bien (de tal modo que las imágenes que ofrecemos se asienten en la

mente y en los sentidos interiores del beneficiario), podremos hacer muchísimo bien. Esta transferencia de visión se puede hacer con una sola persona cada la vez o bien con todo un grupo de personas o una comunidad. Los grandes líderes visionarios pueden implicar a todo un pueblo con su visión, como hizo Winston Churchill en los tiempos más oscuros de la Segunda Guerra Mundial *(véase* el capítulo 12).

¿Cómo puede llevar a cabo una transferencia de visión?

Imagínese con alguien a quien le gustaría ayudar. Quizás es una persona que está enferma o deprimida, quizás tiene el corazón roto o simplemente ha renunciado a sus *grandes* sueños, aplastada bajo la presión de sus compromisos y sus decepciones.

Para poder darle la visión correcta a otra persona, primero tendrá que comprender bien quién es, dónde está y cómo desea que se le ayude. Usted no va a forzar sus propias ideas en otra persona. Usted la va a invitar a estar plenamente presente ante su propia oportunidad, la oportunidad de recibir energía, de curarse o de recibir una inspiración. Y usted tendrá que comenzar por estar plenamente presente con esa persona, lo cual supone *atenderla.*

«Atender» es ampliar su comprensión. Usted no sólo está observando y escuchando a la otra persona; usted está extendiendo sus medios de conocimiento, prestando atención a los cambios y a los hormigueos de sus propios sentimientos y energía, los de usted, y a las pequeñas impresiones que aparecen o le llegan, incluidos los recuerdos de su propia vida. A veces, los recuerdos de la propia vida que surgen en nuestro interior cuando estamos en presencia de otra persona son una de las maneras de saber cosas de esa persona que, supuestamente, *no podemos* saber. Se trata de un modo bastante práctico de intuición cotidiana, una vez aprendemos a reconocer que las materias personales que nos llegan en presencia de otra persona no son necesariamente algo que tenga que ver con nosotros. Este fenómeno es un ejemplo de lo que me gusta describir como «¿Qué sabemos que no *sepamos* que sabemos?».

Si me estoy preparando para hacer una transferencia de visión, voy a necesitar dos cosas de la persona a la que pretendo beneficiar: una intención y una imagen.

Tanto si estoy trabajando en un ambiente formal como si estoy charlando con alguien en un avión, buscaré su intención preguntándole,

«¿En qué aspecto de su vida le gustaría más recibir algún tipo de orientación, guía o ayuda, justo en este momento?».

Puede llevarle un rato obtener una respuesta clara. Quizás tenga que ayudar a su amigo a describir esa intención con las palabras adecuadas. Deberían ser palabras claras y simples. «Me gustaría recibir ayuda para curarme», «Me gustaría recibir orientación para mi sendero en la vida», «Me gustaría encontrar un trabajo creativo que me permita, al mismo tiempo, alimentar a mi familia». Éstos son unos buenos especímenes de intenciones claras y simples.

Después, pregúntele a su amigo si le viene alguna imagen a la cabeza cuando se concentra en esa intención. Podría ser un recuerdo de su vida, un sueño, la escena de una película, cualquier cosa, siempre y cuando tenga algo de jugo. Esa imagen es su puerta de entrada al espacio imaginal de esa persona. Utilizándola como punto de entrada cuando usted se embarca en el viaje imaginal en busca de una visión para ella, se asegura de que está entrando en el territorio correcto.

Con estas dos cosas (una intención y una imagen), más la capacidad para deslizarse en un estado de conciencia relajada y hacer uso de la imaginación por una buena causa, podrá hacer crecer algún sueño que sea beneficioso para otra persona.

Su objetivo consiste en obtener una visión que se adapte a las necesidades exactas de la otra persona, que la haga avanzar hasta un punto de curación o de potenciación, y que sea lo suficientemente fresca y fuerte como para proporcionar una tracción que la lleve más allá de sus actuales problemas.

Permítame que le dé algunos ejemplos de transferencia de visión de mi propio repertorio práctico.

LAS ENTRAÑAS CARBONIZADAS SE CONVIERTEN EN UN ESPACIO SAGRADO

Después de sufrir una histerectomía, Dawn se sentía como «destripada». Quería sanarse a todos los niveles, y su imagen le llegó directamente del interior de su cuerpo.

—Hay un agujero negro dentro de mí, un lugar donde yo he estado ardiendo y donde nada va a crecer.

Cuando entré en esta imagen, me encontré dando vueltas por un espacio natural que yo conocía bien. Estaba en las entrañas ennegrecidas y vaciadas de una inmensa secuoya de California que había sobrevivido a un incendio forestal. A pesar de haber sido «destripado», el enorme árbol seguía estando vigoroso y *vivo,* lanzando sus ramas hacia el cielo a más de sesenta metros de altura. Y se había convertido en un espacio sagrado. El incendio había creado una cámara en su interior que no sólo era lo suficientemente grande como para hacer un pequeño círculo, sino que además tenía una acústica extraordinaria, lo que hacía que los cantos y las palabras rebotaran una y otra vez en sus paredes.

Le conté esta visión a Dawn, haciéndole ver que su cuerpo era como el árbol. Le dije:

—Te has convertido en un espacio sagrado.

La invité a que tomara cualquier parte de la visión que le gustara y que me la volviera a contar a su manera, reivindicándola como propia. Después de hacer lo que le había pedido, se puso en pie, extendió los brazos como si fueran las ramas de un árbol y se puso a cantar.

Dawn convirtió la imagen de la secuoya en parte de su meditación diaria, y la visión no tardó en cobrar vida de manera espontánea, que es lo que hacen las imágenes verdaderas. Ella entró un día en la cámara ennegrecida y se encontró con que se había convertido en el nido del ave fénix, y se vio a sí misma y se sintió elevarse, con unas alas resplandecientes, de las cenizas de su dolor y de su pérdida.

LA ÉPOCA DE FLORACIÓN DEL CEREZO

Charles y Marie, una pareja que se había separado, querían saber si había alguna esperanza de volver a estar juntos de nuevo y revitalizar su relación, una relación que fue en otro tiempo maravillosamente apasionada y llena de amor, pero que se había ido a pique debido a una serie de dolorosos contratiempos profesionales y de peleas en la empresa. Busqué con cuidado una imagen que tuviera un profundo significado para ambos. Después de intercambiar y de dejar de lado varios sueños y recuerdos de su vida, ambos se centraron en una imagen encantadora: la de estar juntos bajo el rosáceo esplendor de un cerezo silvestre en flor, como si de un emparrado de boda se tratara.

Dejé que mi imaginación corriera. Los vi separados uno del otro, y del árbol, por un muro. Estaban en los lados opuestos de una puerta. La puerta estaba cerrada por ambos lados, y sólo se podía abrir si Charles y Marie accedían a introducir y girar sus correspondientes llaves al mismo tiempo.

Fue una visión aclaradora, más que una visión resolutoria. Con aquella visión entendieron que, si querían volver a estar juntos, tendría que ser en condiciones de plena igualdad (previamente había habido cierto desequilibrio), decidiendo y actuando cada uno de ellos de forma totalmente independiente. También sintieron que el mejor momento para esto, si tomaban esa decisión, sería cuando los cerezos florecieran, en la primavera.

NINGÚN PROBLEMA ES DEMASIADO COMPLICADO

En uno de mis retiros de fin de semana, un hombre del Medio Oeste llamado Joe me dijo que no estaba seguro de lo que quería hacer a partir de entonces con su vida, que no sabía si jubilarse o no. Me explicó que trabajaba en el equipo de mantenimiento de una facultad universitaria, que tenía un buen puñado de habilidades y una buena reputación a la hora de resolver problemas. Después de dialogar un rato, decidió que quería orientación sobre «cómo puedo vivir una vida plenamente satisfactoria a partir de ahora». Le pedí que me diera una imagen personal, y me habló de algo que le apareció de pronto en la cabeza: una madriguera de coyotes, con tres coyotes de diferentes tamaños alrededor de una pequeña abertura en un montículo rocoso.

Dejé que mi mente entrará en esa escena. Cuando me imaginé a mí mismo dentro de la madriguera, los coyotes cambiaron de forma y aparecieron vestidos y de pie, como seres humanos, aunque sus rostros seguían siendo caninos. El varón alfa llevaba un sombrero y le daba profundas caladas a un cigarrillo. El tosco tabaco vició el aire y se me agarró a la garganta. En la visión, me llegó el nombre del fumador; era Coyote Jack. Y supe que su pareja, que ahora parecía la típica asidua de un camping de caravanas, con un vaporoso vestido amarillo, se llamaba Belle, y que su inquieto y nervioso cachorro era Beau.

Coyote Jack me dio la idea de un posible negocio para Joe. Sacó una tarjeta de visita en la que se podía leer: «SERVICIO DE APAÑOS DE COYOTE JACK».

Me tomé con escepticismo esta flagrante promoción de sí mismo en un personaje tan ladino. Pero el eslogan de la tarjeta era irresistible: «NINGÚN PROBLEMA ES DEMASIADO COMPLICADO».

Resultaba divertido. Y me habría echado a reír abiertamente de no ser porque Coyote Jack me estaba echando deliberadamente el humo del cigarrillo a la garganta. Eso fue una experiencia completamente real, pues tuve un pequeño ataque de tos.

Después, Coyote Jack esbozó las líneas básicas de su plan con el negocio. Joe debería de comenzar pluriempleado, como un manitas multiuso por cuenta propia. Podría dejar su tarjeta de visita en talleres como el mío. Elaboraría una base de clientes y, cuando se jubilara, haría el lanzamiento de su propio negocio personal. Vi a Joe conduciendo feliz una furgoneta con el eslogan NINGÚN PROBLEMA ES DEMASIADO COMPLICADO y con un coyote bípedo en el lateral. En este punto de su posible futuro, Joe había hecho amigos divertidos e interesantes, y su vida social había mejorado notablemente. Le vi charlando en una cafetería de carretera con una camarera que era toda una zorra para él (pero sin duda una chica coyote), y que la conocería porque ella le insistiría para que probara el pastel de zanahoria.

Después de tomar un largo trago de agua para suavizarme la garganta, le conté a Joe mi visión de Coyote Jack y de su plan de negocio. Joe se entusiasmó jugando con la frase «Ningún problema es demasiado complicado» y sus múltiples posibilidades.[3] Mientras la historia circulaba en el grupo de fin de semana, aparecieron varios participantes dispuestos a contratar a Joe para algunos trabajillos. Todo parecía ponerse en marcha.

---

3. Esta frase, *No problem too tricky*, podría tener una segunda traducción ingeniosa, algo así como «No hay problema. Soy muy mañoso». *(N. del T.)*

LA NUEVA OBRA DE SHAKESPEARE

Eric Wolff, un psicoterapeuta compasivo y talentoso de Manhattan que asistió a uno de mis talleres, cultivó una visión para ayudar a Buck, un cliente y amigo que estaba muriendo de cáncer, para prepararse con coraje y con gracia para su encuentro con la muerte. Eric me envió un informe de lo que había hecho más tarde, al sentarse junto a la cama de su amigo en el Memorial Sloane Kettering Cancer Center y pedirle permiso para contarle un sueño:

«Me senté junto a él, en la cama del hospital, y le tomé de la mano mientras le contaba el sueño. Él tenía los ojos cerrados, y escuchaba atentamente, con la cabeza ligeramente levantada.

»Éste es el sueño de la muerte que él tan bien utilizó:

»Buck está acostado en su lecho de muerte, rodeado por sus amigos más cercanos. Yo estoy en este círculo. Estamos sentados a su alrededor, y estamos leyendo una obra de Shakespeare. Mientras leemos, Buck cruza al otro lado. Cuando llega allí, le da la bienvenida una muchedumbre que le vitorea. Le hacen pasar a una gran sala, donde baila, pasando de unos a otros hasta que llega al otro extremo de la sala. Allí están sus padres, orgullosos de él y emocionados de verle. Le sientan en un trono, como si fuera un invitado de honor, de cara a la multitud. La muchedumbre se abre de pronto y aparece William Shakespeare, que se quita el sombrero, hace una reverencia y dice, "Buck, presento para su disfrute mi más reciente obra. Después de la representación, me sentiré honrado con su compañía, para que pueda escuchar sus opiniones sobre ella".

»Se interpreta la obra y, después, Shakespeare y Buck salen de la sala del brazo».

A Buck le encantó esta visión, murió en paz poco después… y posteriormente se le apareció en sueños a Eric rodeado por sus nuevos amigos.

La transferencia de visión implica una proyección, cómo no. Pero en lugar de proyectar expectativas o valores negativos a la otra persona

(como hacemos con tanta frecuencia, aunque inconscientemente), aquí se toma la decisión consciente de proyectar posibilidades felices y curativas. No es un ejercicio de control mental; no intentamos alimentar a la fuerza a la otra persona con nuestra visión, sino que la invitamos a que tome lo que pueda serle de utilidad y a que le dé la vuelta del revés si quiere para adaptarla a su propio estilo.

¿De dónde obtenemos el material para una visión que pueda transferirse a otra persona? En la medida de lo posible, del trabajo con las propias imágenes de la persona y más allá de ellas; Eric recurrió al amor que Buck sentía por Shakespeare. A eso le añadimos nuestros propios sueños y recuerdos vitales, y la capacidad *inventiva* del «niño asombrado y feliz» que hay dentro de nosotros... y deje que el camino le muestre el camino.

7. CUANTO MÁS INTENSA SEA LA IMAGINACIÓN, MENOS IMAGINARIOS SERÁN LOS RESULTADOS

Imagine que puede mitigar el dolor con su mente, y que puede desarrollar esta capacidad hasta el punto de prescindir de los medicamentos, incluso cuando le hacen un empaste o le someten a cirugía bucal.

Imagine una operación quirúrgica sin escalpelo ni bisturí y, por tanto, sin pérdida alguna de sangre.

Imagine que puede hacerse usted increíblemente pequeño y viajar por el interior del cuerpo, reparando las estructuras celulares y equilibrando sus flujos desde el interior.

Imagine que puede viajar en el tiempo y visitar a un yo más joven de usted, y que puede ofrecerle consejo a ese yo más joven necesitado en un momento de gran sufrimiento o de vergüenza, o cuando estaba a punto de cometer un terrible error.

Imagine que puede viajar a un nivel superior de conciencia y comunicarse con su yo en un nivel superior, para obtener una perspectiva más sabia de todos esos problemas que pueden parecer inabordables desde el punto en el que se encuentra ahora; y volver con un mapa del camino que le lleve adonde usted necesita ir.

Imagine a una mujer presidente o primer ministro en un país donde nunca ha habido una con anterioridad.

Imagine que puede desplazarse hasta las mentes y los cuerpos de sus antepasados (sus antepasados biológicos y los miembros de su familia anímica en otros lugares y tiempos), y que puede ayudarlos a tomar decisiones más sabias y traerse dones de poder de ellos para su vida presente.

Imagine que puede ir a un lugar donde puede revisar su contrato anímico (la serie de lecciones y tareas que puede haber acordado llevar a cabo antes de venir a su actual experiencia vital), de tal modo que pueda recordar y completar su verdadera misión en la vida.

Imagine que el lugar donde trabaja deja de ser tóxico y estresante, porque la gente se toma un tiempo cada mañana para compartir sueños y jugar a las coincidencias, y comprobar si una solución innovadora o una idea divertida le ha llegado a alguien por la noche o mientras iba al trabajo por la mañana.

Yo he visto suceder todo esto gracias al poder de la imaginación.

Lo que imaginamos tiene la tendencia a convertirse en realidad en nuestro cuerpo y en nuestro mundo. En un Festival de Mente, Cuerpo y Espíritu que se organizó en Sydney, un imponente sanador aborigen llamado Burnham Burnham, con una gran barba que le caía sobre una casaca azul, me agarró del brazo mientras abandonábamos el estrado juntos.

—Tú eres uno de los míos, compañero, de modo que voy a enseñarte algo.

Me llevó a un rincón lejos de la multitud.

—Saca la mano.

Obedecí y el sanador me puso rápidamente dos objetos con forma de dardo en la mano.

—¿Sabes lo que es esto?

—Son tus huesos –le dije.

En realidad, uno era un trozo de hueso de morsa afilado, y el otro estaba hecho de madera de mulga.

Los ojos del anciano aborigen resplandecieron como ópalos de fuego.

—Entonces sabes que se pueden utilizar para matar o para sanar. Ésa es la naturaleza del poder. Cuanto más poder tenemos, más hemos de *decidir* cada maldito día cómo lo vamos a utilizar.

Ursula LeGuin nos insta a recordar que lo importante es que, «ofreciendo una realidad alternativa imaginada pero persuasiva», podemos sacar a la mente del «perezoso y temible hábito de pensar que el modo en que vivimos ahora es la única manera de vivir».

Yo elijo imaginar que, en medio de nuestra oscuridad y de la guerra, el Gran Pacificador vendrá a llevarnos a una realidad alternativa de armonía y sanación. «Decid mi nombre en la espesura, y volveré aquí de nuevo», fue la promesa que el Gran Pacificador le hizo a los onkwehonwe, el Pueblo Verdadero, conocidos también como iroqueses.

El Gran Pacificador nos enseña a superar el mal limpiando y sanando las mentes de nuestros enemigos, en vez de matarlos. Para ello, tenemos que comenzar por limpiar y sanar nuestra propia mente, reclamar la historia del alma y abrirnos a la sabiduría de un yo más profundo.

El nombre del Gran Pacificador se ha pronunciado en la espesura. ¿Podemos imaginarnos su llegada? ¿Podemos imaginárnosla *ahora?* ¿Cómo no vamos a poder hacerlo? Se le necesita aquí.

«Lo cambiaremos todo, si somos capaces de hacer sagrada la imaginación –escribió Yeats en su visionaria novela *The Speckled Bird, El pájaro moteado*–. Pero todas las imágenes e impulsos de la imaginación, en la medida en que se conformen y ordenen en la belleza y en la paz, deben hacerse sagrados. Para ello, deben asociarse directa y deliberadamente con la historia del alma.»

Optemos ya por trabajar con la historia del alma, y por aplicarle a eso la gran manguera de incendios de la imaginación, y asegurémonos de que estamos apuntando en la dirección correcta.

Como dijo el poeta Rabindranath Tagore, cuanto más intensa sea la imaginación, menos imaginarios serán los resultados.

Capítulo 11

Construir en la imaginación

¿Puede usted encontrar cinco minutos al día para consentirse soñar despierto? ¿Cómo no va a poder permitírselo?

Dedicar cinco minutos al día para disfrutar de un lugar especial de la imaginación y cultivarlo es una maravillosa costumbre. Puede ser un lugar de relajación pura y de disfrute, un lugar para alejarse del ruido y del ajetreo diario. Puede convertirse en un lugar de sanación profunda y de inspiración creativa. Puede ser un lugar donde recuperar el sentido de propósito y de dirección. Y se puede compartir con otras personas. Y lo que usted cultive intensamente en ese lugar especial es probable que se manifieste en el mundo físico.

He aquí una manera de comenzar que es algo más que un comienzo, dado que le va a proporcionar un lugar de alegría y de creación al cual puede regresar año tras año.

LA CONSTRUCCIÓN DE UN HOGAR ONÍRICO

Imagine la casa de sus sueños. Recorra todas sus habitaciones, estudie el paisaje. Habite este lugar con todos los sentidos. Imagínese en ella disfrutando de una deliciosa comida, haciendo el amor, haciendo un trabajo creativo, jugando a algo o simplemente relajándose.

La casa de sus sueños puede ser el lugar en el que usted vivirá en el futuro. Construyéndola en su imaginación, usted está acercando ese futuro. Manténgase abierto y dispuesto para que la serendipia le eche una mano, para que esa misma casa aparezca delante de usted cuando se «equivoque» al doblar una esquina, o para que el corredor inmobiliario exacto aparezca de pronto en la fiesta de una amiga.

Si es usted realmente afortunado, la casa de sus sueños puede ser también el lugar en el que está viviendo ya ahora.

O puede ser un lugar que no existe en el mundo físico porque, al igual que en los cuadros de Escher, su estructura puede violar las leyes de la física de Newton. Puede que esté entre las ramas del árbol del mundo, o que tenga un ascensor que suba directamente a la Luna, o que tenga un dragón en el sótano.

Tanto si la casa de sus sueños es su hogar futuro, como si es su hogar actual o cualquier otra cosa, será en cualquier caso un hogar para su imaginación. Vaya allí frecuentemente. Añádale todos los detalles que desee. Explore las habitaciones y los pisos que quizás no se había percatado de que estaban allí. Manténgase abierto a la posibilidad de que pueda haber cambios que le tomen por sorpresa.

HACERLO FIRME

¿Qué quiere que haya en la casa de *sus* sueños? ¿Y quién quiere que esté en ella? No se corte, vaya a por ello. No pierda ni un solo segundo diciéndose a sí mismo qué es posible y qué *no* es posible a su edad, o con el dinero que tiene, o con la situación familiar dada.

Si puede ver usted su destino, ya habrá recorrido más de la mitad del camino. Créame.

Pero añadiré un par de advertencias.

Número uno: cuando visite la casa de sus sueños, verá cosas que quizás no se manifiesten, bien porque renuncia a ello en su visión o bien porque usted cambia sus metas.

Recuerde que cualquier futuro que podamos ver es un futuro *posible.* Las probabilidades de que se manifieste cualquier futuro en particular (de comer tal pescado en la comida, de recibir esa llamada del productor o de cualquier otra cosa en la escena) cambian constantemente.

Número dos: los sueños exigen *acción*. Cultivar la visión y mantenerla es decididamente la clave. Pero el universo no se va a creer su visión a menos que emprenda una acción física que le lleve decididamente en la dirección de su cumplimiento.

¿Cómo llegamos a la acción correcta?

Paso a paso.

Usted ya ha dado el primer paso. Ha ejercitado su imaginación y ha diseñado la casa de sus sueños. Si falta algo, vuelva a la escena y traiga todo lo que necesite, tanto si son objetos como personas. Y estírese la piel o maquíllese al mismo tiempo, si lo desea.

Después, búsquese o construya un objeto que le ayude a mantener esa visión en su mente. Si la casa de sus sueños está cerca del océano, quizás desee ponerse una concha marina en la mesa de su despacho o en la mesita de noche. Si hay árboles frondosos, quizás desee tener cerca algo que represente un paisaje similar o que porte su fragancia. Quizás pueda dibujar o modelar alguna parte de la casa de sus sueños.

Más tarde, haga una lista con las tres razones principales de por qué le resulta a usted difícil o imposible tener esas cosas de las cuales usted disfruta en su visión. Quizás haya tropecientas razones rondándole la cabeza, pero bastará con tres para empezar a trabajar. Entre las razones favoritas que la gente suele aducir están:

- No tengo dinero para ello.
- Soy demasiado mayor (o no tengo el aspecto para ello).
- No puedo hacer lo que quiero porque tengo que cuidar de los niños.

¿Está preparado para el siguiente paso?

Tome cada una de estas declaraciones de por qué no puede tener o hacer lo que su corazón anhela y trabájela hasta que esa declaración se convierta en una declaración positiva. Lo ideal es que sea usted capaz de invertir cada declaración autoderrotista negativa, pero tendrá que esforzarse un poco con ello. Por ejemplo, usted podría ir desde «No tengo dinero para ello» hasta «Estoy en marcha para generar todo el dinero que necesito» o «Estoy abierto a que el universo me proporcione todo el dinero que necesito».

Finalmente, me gustaría escucharle decir, «Tengo todo el dinero que necesito» o «Disfruto de la abundancia». Y luego me gustaría que fuera usted más audaz y planteara un número y una fecha para la plena manifestación, como «Estoy manifestando un millón de dólares en ingresos económicos personales, y esto será una realidad en mi cuenta el 1 de octubre del año que viene o antes». Luego (dado que el universo está escuchando y *responderá),* me gustaría que añadiera una declaración como, «Estoy haciendo esto de un modo fácil y positivo, sin dañar a nadie y para beneficio de todos».

Las palabras que usted utilice deberían de ajustarse a su propio estilo y manera de hablar, puesto que deben resonar en su cuerpo y en todo su campo de energía. Así pues, escuche a su cuerpo mientras cambia sus mantras negativos en afirmaciones positivas. Normalmente no conseguimos nuestras metas porque funcionamos exclusivamente desde la cabeza. La verdadera magia de la manifestación se halla en cultivar una auténtica visión, a través de la práctica audaz y frecuente de la imaginación, y en emprender luego unas acciones (aquí hay que incluir la elaboración de afirmaciones correctas) que el cuerpo pueda creer.

En el mismo sentido de la palabra, al igual que en su raíz latina, afirmar algo es hacerlo *firme.* Queremos cultivar una visión, y queremos hacerla firme.

LA CONSTRUCCIÓN DE UNA VISIÓN COMUNITARIA

Podemos hacer «eso de la visión» en grupo, sea cual sea su tamaño; y conviene que lo hagamos.

Para que funcione bien, cree un entorno lo suficientemente silencioso y relajado como para que la gente se atreva a salir de su caja.

Después, dele al grupo una declaración nítida de intenciones e imagine que puede servir de puerta a un viaje imaginal. La imagen de la puerta puede ser un símbolo compartido, un sueño potente que sea relevante para el tema en cuestión o un lugar, sea de la realidad ordinaria o no.

A mí me gusta utilizar un escenario físico que sólo lo conozcan uno o dos miembros del grupo. Si quedamos de acuerdo en viajar a ese lugar al principio del viaje, normalmente podremos recoger impresiones que

podrán confirmar o no las personas que sugirieron el punto de encuentro. Cuando descubrimos que hemos visto algo durante el viaje que no podíamos saber por ningún otro medio, obtenemos una confirmación de que, en un sentido bastante literal, hemos ido juntos a alguna parte.

Por ejemplo, en un grupo que quería cultivar el sueño común de traer la educación de sus sueños a las escuelas, una soñadora de Virginia sugirió la escuela elemental de su barrio como puerta de entrada. Muchos de los viajeros de nuestro grupo fueron capaces de dar una descripción precisa de detalles de la escuela que no se habían descrito (un paseo circular, la ubicación del asta de la bandera, los vestuarios, etc.), así como un despliegue de ideas creativas para manifestar la intención del grupo.

Después del viaje en grupo, uno de los participantes debería ocuparse de hacer una relación rápida del informe del grupo, que se puede relatar como un sueño colectivo, entretejiendo elementos de todos los viajes en una única historia para la memoria. El proceso concluye, como siempre, con un plan de acción.

En resumen:

1. Formulen una intención grupal.
2. Acuerden una puerta para el viaje del grupo. Puede ser un lugar de la realidad física que sea relevante para la intención del grupo.
3. Utilicen un ritmo de percusión como de latido cardíaco o una música de meditación que les ayude en el viaje.
4. Elijan a un miembro del grupo para que haga el informe. Esta persona tomara notas mientras los miembros del grupo comparten sus informes del viaje.
5. Tómense tiempo para compartir lo experimentado.
6. Que la persona que hace el informe grupal entreteja los informes e impresiones individuales en un único informe, en un sueño grupal.
7. Decídanse por el texto de un eslogan para su proyecto y diseñen un plan de acción.

Capítulo 12

Maestros de la imaginación

Podemos mejorar nuestra práctica imaginativa estudiando a los maestros del pasado. Aquí, recibiremos las enseñanzas de tres grandes maestros de la imaginación: Leonardo da Vinci, Juana de Arco y Winston Churchill.

ESTIMULANDO LA MENTE INVENTIVA COMO LO HACÍA LEONARDO

Aquel hombre se dio cuenta de que las montañas se ven más azules cuanto más lejos se encuentran, se preguntó el porqué de aquello y formuló una teoría muy adelantada para su época. Contempló la Luna creciente en el cielo nocturno, y se preguntó por qué flotaba por encima de ella un disco fantasmal; y comprendió que estaba viendo el resplandor de la Tierra, la luz reflejada desde la Tierra, y describió este efecto de un modo que a la NASA le pareció bastante exacto más de cinco siglos después. En 1502, diseñó un puente de un único tramo como un arco tensado para tenderlo sobre el Cuerno de Oro (el estuario que en otro tiempo dividía la parte europea de Constantinopla), pero este plan fue rechazado porque todos los demás dijeron que aquello era imposible de construir. En 2001, cuando la tecnología se puso a la altura de esta vi-

sión, se construyó un puente que seguía exactamente sus especificaciones en Aas, Noruega. En mayo de 2006, el Gobierno turco ordenó la construcción de un puente, siguiendo los planos originales, sobre el Cuerno de Oro.

Con anterioridad a 1500, y poco después, este hombre diseñó prototipos para lo que luego sería el helicóptero, el tanque, el ala delta, el equipo de submarinismo, un submarino, una calculadora, un robot móvil y algo parecido a un ordenador analógico programable. IBM puso el dinero para construir cuarenta modelos operativos de sus invenciones, que se exhiben ahora en Château de Clos Luce, en Amboise, donde este hombre pasó los tres últimos años de su vida como invitado del rey Francisco I de Francia. También fue anatomista, astrónomo y uno de los más grandes (si no *el* más grande) pintor y escultor del Renacimiento, una época de titanes del arte.

Era, evidentemente, Leonardo da Vinci. El secreto de la inmensa imaginación de este genio fue su inagotable fascinación. No podremos comprenderle a menos que entendamos que su poder se basaba, sencillamente, en la práctica de la *imaginación.*

Leonardo nos ha dejado pistas sobre cómo podemos ejercitar la imaginación como él lo hacía, y estas pistas son más apasionantes (e inmensamente más prácticas) que cualquier otra cosa que pueda usted encontrar en un *thriller* de conspiración. En su *Tratado sobre la pintura,* nos da «una manera de estimular la mente para diversas invenciones».

El método preferido, sugiere, es *mirar fijamente una pared en blanco.*

Especifica que la pared no debe estar literalmente en blanco. La pared ideal debe tener manchas, grietas y descoloramientos. Uno ha de mirar fijamente la pared hasta que comiencen a formarse imágenes en su mente, que luego cambian y empiezan a moverse. Puede ver muchos y muy diferentes paisajes, «adornados con montañas, ríos, rocas, árboles llanuras, grandes valles y colinas en muchas combinaciones».

O bien uno puede hacer uso de su potencial como director y dejar que las escenas evolucionen en batallas o en grandes dramas, con «figuras que se mueven precipitadamente, rostros y ropajes de extraños aspectos, e innumerables cosas que se pueden destilar en formas finamente representadas».

Leonardo no dice que entre las cosas que «se pueden destilar en formas finamente representadas» haya algún invento nuevo que se encuentre a siglos de distancia de la actual tecnología.

Leonardo nos dice que podemos leer patrones en la piedra con tanta facilidad como en una pared, y que se obtienen resultados igualmente fabulosos.

También podemos darle un respiro al pensamiento visual y ver qué nos llega cuando ponemos toda nuestra atención en otro sentido: la audición. Para cambiar del modo visual al modo auditivo, Leonardo aconseja que escuchemos plenamente concentrados el sonido de las campanas o el sonido de las aguas que corren. Cuando uno deja que su imaginación discurra con los sonidos, comienzan a llegarle palabras y sonidos; y, si se los deja fluir, uno no tarda en verse inmerso en el flujo creativo, obteniendo palabras frescas y nuevas ideas.

El mayor secreto del *verdadero* Código da Vinci se oculta a la vista de todo el mundo, y es audible para todo el mundo... tan pronto ajustamos nuestros sentidos.

DESCUBRIR UN LUGAR DE VISIÓN, COMO JUANA DE ARCO

Esta mujer veía cosas y escuchaba voces. De este modo, recibió una inteligencia secreta que causó el asombro de los más grandes líderes políticos y militares de su tiempo. Previó el resultado de batallas y la muerte de grandes señores; supo lo que se ocultaba en lo más recóndito de la mente de un rey; vio movimientos de tropas y líneas de batalla a distancias remotas, que la llevaron a tomar decisiones tácticas que le dieron la victoria. Su magnetismo personal le permitió reconstruir la voluntad de una nación rota, llegando a encarnar su espíritu. Para aquellos que la querían, ella era la elegida de Dios; para aquellos que la injuriaban y que terminaron quemándola en la hoguera, era una bruja.

El misterio que envuelve a la Doncella de Lorena no se puede explicar en unas cuantas líneas. Pero hay al menos un elemento en su modo de videncia del que todos podemos aprender y que podemos intentar emular. En su manera de visualizar, Juana de Arco está conectada con una antigua tradición que comparten muchos de nuestros antepasados,

si no todos ellos. Es la vía del vidente de los árboles. Supone tener la certeza de que los árboles pueden ser más sabios que los seres humanos, y también que, para conseguir la visión, quizás haya que encontrar y mantener un *lugar* para la visión.

En la galería de esculturas del Metropolitano de Nueva York hay una magnífica pintura de Juana de Arco del artista lorenés Jules Bastien-Lepage. En esta escena, imaginada en el jardín de la familia de Juana, los grandes y hermosos ojos azules de la Doncella se fijan en algo que está por encima y más allá de la rústica escena que la rodea, aun cuando la escena late de pura magia. Juana tiene el brazo izquierdo extendido y agarra algo de color verde. Quizás sean hojas del árbol bajo el cual se encuentra. Juana se apoya contra el tronco. Y es que ella siempre encontró su fuerza entre los árboles.

Los colores jaspeados de los arbustos y el viejo muro de piedra que hay tras la joven campesina, que lleva una larga falda marrón, constituyen un bordado en pintura. La sutil urdimbre disuelve los planos y deja entrever una impactante revelación.

Uno no lo ve al principio, cerniéndose en el aire por detrás de Juana con una armadura dorada. Incluso cuando uno se da cuenta, puede que se le pasen por alto sus acompañantes femeninas. Son traslúcidas, y sus formas se perciben en una tenue niebla a través de la cual se puede ver con toda claridad lo que hay detrás de ellas. Una de ellas parece portar su propia cabeza. ¿Qué clase de apariciones son éstas? Son las santas de Juana, Catalina y Margarita, y su arcángel, Miguel, a los cuales se atribuyeron posteriormente sus visiones. La cuestión aquí es que vienen a ella cuando Juana está con un árbol muy especial.

El árbol más famoso relacionado con Juana de Arco recibía el nombre del Árbol de las Damas, L'Arbre aux Dames, una enorme haya situada en un robledal cercano a Domrémy, en Lorena.

Los hombres que querían matarla la interrogaron sobre aquel árbol tras su captura. Es el tercer día del juicio público, el 24 de febrero de 1431:

Pregunta: ¿Qué tenéis que decir de cierto árbol que hay cerca de vuestro pueblo?

Juana: No lejos de Domrémy hay un árbol que llaman el Árbol de las Damas. Otros lo llaman el Árbol de las Hadas. Cerca de él, hay un ma-

nantial donde la gente enferma, con fiebre, viene a beber, según he escuchado, y a buscar agua para recuperar la salud.

Las gentes más ancianas del lugar decían que se habían visto hadas en el árbol. Una de las madrinas de Juana las había visto. Pero Juana no diría lo que había visto.

El Árbol de las Damas ya no existe. Pero hay otro árbol, en las tierras del Loira, que guarda relación con Juana de Arco según la tradición oral. A través de una asombrosa cadena de coincidencias, me encontré de pronto ante un *château* cercano a Orleans durante el verano de 2005. Entre los terrenos del castillo había un parque con ciervos y un *châtaignier* (un castaño dulce), bajo cuyas ramas (o *en* cuyas ramas) se dice que pasó Juana la noche antes de liderar la liberación de la ciudad de Orleans, su primera y más famosa victoria militar.

La *châtelaine* estuvo encantada de mostrarme el árbol, llevándome a través de un terreno irregular, cubierto de piñas y acículas de pino. El antiguo *châtaignier* había sobrevivido a un rayo.

—¿Qué siente? –me preguntó mi anfitriona– ¿Qué ve usted?

Me acerqué al árbol, lo toqué y apoyé la cabeza en su tronco.

Inmediatamente, recibí una visión con colores vivos y brillantes, la de un caballero con un sobretodo blanco, con tres leones rojos en el peto. Era un caballero inglés, estaba convencido. Llevaba una pequeña corona sobre el casco, y llevaba el visor abierto. Un noble, por tanto, un duque o un conde. Pero, ¿a santo de qué estaba yo viendo un caballero *inglés?*

Seguí contemplando la escena. Aparecieron otras figuras. Una masa de soldados en torno a una ciudad amurallada. Me di cuenta de que estaba viendo las posiciones de los sitiadores ingleses de Orleans como podría haberlos visto Juana, si hubiera realizado una exploración psíquica antes de partir hacia la batalla liderando a los franceses.

¿Cómo pudo ver de este modo? ¿Cómo recibió exactamente su inspiración?

Aún no había terminado de formar esta pregunta en mi mente cuando sentí un ser más que humano que se acercaba desde arriba y desde detrás con un batir de alas. Percibí su intención con mucha claridad, como una flecha o como el aguijón de una abeja, en la nuca. *Le cou,* confirmó una voz interior. No sentí dolor, pero sentí el dolor que Juana

podría haber sentido en su visualización; y más tarde me enteré de que, antes de marchar sobre Orleans, ella predijo que sería herida por una flecha en el campo de batalla, como así ocurrió.

En su árbol de la visión, percibí cierta continuidad entre Juana de Arco y las antiguas videntes galas que trepaban a los árboles, o a unas torres que construían con ramas de árboles, para explorar y dirigir las batallas para sus guerreros.

De Juana de Arco podemos aprender el modo de cultivar el poder de la visión conectando con un árbol y utilizándolo como lugar para ver y recuperar nuestra brújula interior.

Imagínese un árbol del mundo natural que usted conozca y ame, un árbol que le conozca a usted. Vaya hasta ese árbol, si puede, y siéntese con él.

Si no puede ir físicamente hasta el árbol, vaya allí con la mente y con los sentidos interiores. Utilice todos sus sentidos para recordar, saborear, oler y tocar el árbol y el sitio donde se levanta el árbol.

Sienta cómo introduce usted sus propias raíces en la tierra, al igual que el árbol. Cuando inspire, sienta cómo absorbe el fuego del sol. Relájese en el sueño del corazón del árbol.

Cuando esté suficientemente relajado, déjese elevar (o trepe) al árbol, hasta una posición elevada, en las ramas superiores. Desde allí arriba, podrá mirar a grandes distancias, tanto en el tiempo como en el espacio. Desde una perspectiva más elevada, podrá examinar cualquier problema o situación que necesite comprender.

También puede emprender el vuelo desde este lugar de observación, si así lo decide, y puede descender para ver más de cerca cualquier cosa que necesite visualizar con más claridad, para sí mismo o para los demás.

DIFUNDIR UNA VISIÓN, COMO CHURCHILL

Estamos en junio de 1940. Inglaterra se enfrenta sola a las hordas nazis que arrasan Europa occidental, y Hitler parece invencible. Winston Churchill, primer ministro desde hace sólo un mes, se dirige a sus conciudadanos y les advierte de la situación. Si el pueblo británico no con-

sigue resistir al empuje de Hitler, el mundo se hundirá «en el abismo de una nueva Edad Oscura, aún más siniestra, y quizás más prolongada, debido a las luces de una ciencia corrompida».

Pero el derrotismo cunde en todas partes. Se ha arraigado en el *establishment* británico, y mantiene al margen a Estados Unidos. ¿Cómo puede Churchill transferir la visión de la posible victoria frente unas probabilidades tan terriblemente escasas? Y Churchill pronuncia su frase más famosa: «Preparémonos por tanto para cumplir con nuestro deber, comportándonos de tal modo que, aunque el Imperio británico y la Commonwealth duren mil años, los hombres sigan diciendo: "Ésa fue su mejor hora"».

Estas palabras se apoderaron de la imaginación de un pueblo. Transfirieron coraje moral y confianza en sus propias posibilidades. Pero observemos que hay dos elementos diferenciados en la transferencia de visión de Churchill que permitieron que ésta arraigara en las mentes de tantas personas.

El primero es el *cambio temporal.* Churchill llevó con él a los que le escuchaban hasta un distante futuro, más allá de los peligros del presente, hasta un momento en el que hace tiempo que todo se había resuelto. Persuade a su audiencia de que la victoria sobre Hitler no sólo es inevitable, sino que se ganó hace ya mucho tiempo, y de un modo tan brillante que todo lo que lo siguió parecería un anticlímax.

Después está el *cambio a la perspectiva de testigo.* Churchill nos insta a cumplir con nuestro deber ahora (*«Preparémonos* por tanto para cumplir con *nuestro* deber»). Pero al mismo tiempo nos eleva con sus palabras hasta las alturas de las águilas. Así, miramos hacia abajo, miramos nuestras luchas desde un nivel superior. El yo superior mira hacia abajo al yo inferior, y dice con admiración, «Ésta fue su mejor hora».

Churchill lleva a su audiencia al interior de su tremenda imaginación, allí donde la guerra ya está ganada.

Podemos aprender de Churchill el modo de transferir una visión a alguien que esté necesitado de una visión. Revisemos los dos elementos clave.

En primer lugar, nos llevamos a nosotros mismos, y luego a los demás, a través del poder de la imaginación, hasta un futuro en el cual un problema o un conflicto se ha resuelto ya satisfactoriamente. Construi-

mos un futuro feliz en el que poder creer, y ese futuro imaginado nos da tracción para ir más allá de nuestras actuales dificultades.

En segundo lugar, inspiramos a aquellas personas para las que estamos difundiendo una visión para que se eleven por encima de las preocupaciones actuales, y para que lo observen todo desde una perspectiva más grande. Las invitamos a habitar la Gran Historia, no la vieja historia y las miles de razones por las cuales el éxito es imposible.

Les damos un sueño más grande, y las invitamos a vivir ese sueño, y a que lo lleven con ellas al mundo.

EPÍLOGO

Un viaje increíble

Éste es el primer día de su nueva vida.
Se ha embarcado usted en un viaje increíble.

Es un viaje hacia el conocimiento absoluto.

No hay ningún mapa que le lleve a usted allí. Si consigue encontrar su camino, serán otros los que hagan mapas de su viaje.

Hay muchos giros falsos a lo largo del viaje, muchos senderos que le pueden alejar del conocimiento absoluto.

Pero le acompañarán unos guías extraordinarios (la guía de «Las 3 únicas cosas»), que le avisarán si se extravía en su sendero, y que repararán su brújula interior.

No hay ningún mapa que le lleve a usted allí, pero puede echar usted mano de los trucos que han utilizado otros que han recorrido antes ese camino, para no quedarse atascado en los chismorreos del mercado de los Rumores, en los severos templos de la Revelación Cerrada, en la terrible rueda de la Repetición o en los cañaverales de los Recuerdos a Medias.

DEJE QUE EL CAMINO LE MUESTRE EL CAMINO

Confíe en que, si usted se apoya en el universo, el universo le sustentará. Confíe en lo que le digan su corazón y sus sueños, aunque amigos y colegas no le comprendan y le presionen para que no haga cambios.

Se le recordará que los verdaderos amigos son aquellos que le apoyarán y le tolerarán durante el cambio, aunque no puedan comprender la naturaleza de ese cambio.

Lleve con usted estas palabras:

«Dentro de veinte años, se sentirá más decepcionado por lo que no hizo que por lo que hizo. De modo que suelte amarras. Zarpe y aléjese de ese puerto seguro. Que los vientos alisios hinchen sus velas. Explore. Sueñe. Descubra.»

Estas palabras son de Mark Twain, un maestro de «Las 3 únicas cosas». Él recorrió este camino antes que usted. Una de las cosas que Mark Twain sabía (que puede ser o no parte del viaje que usted emprenda) es que una de las formas más fáciles de llegar a un universo más profundo es imaginar que uno se hace increíblemente pequeño, de tal manera que pueda entrar en el mundo que hay dentro de la célula humana, o deslizarse entre las partículas de un átomo.

AFÉRRESE A SU VISIÓN

Cuide de su visión. Dele vida en su mente y en sus sentidos con tanta frecuencia como le sea posible. Viva dentro de ella. Juegue, relájese, conviértala en su casa, cree, haga el amor dentro de ella. Y hágalo especialmente en la cúspide del sueño, cuando vaya o vuelva de él.

Deje que las formas de su visión evolucionen a medida que usted se hace más sabio y se acerca al conocimiento absoluto.

La casa que usted construye en su imaginación puede cambiar a medida que usted cambia. Puede desarrollar nuevos niveles. La gente que la comparte con usted puede cambiar también, porque en tanto que algunos contratos anímicos son para siempre, hay otros que son por un tiempo prefijado y con un propósito limitado.

Verifique las metas que se ha marcado, las escalas a lo largo del camino. Renueve las afirmaciones que ha concebido para hacerlas firmes, y corrija y actualice esas afirmaciones si hace falta.

Mantenga esa visión en su mente para no perderse.

Quédese con estas palabras de otro viajero, William Butler Yeats, que habla aquí como mago y como poeta:

> «Todo lo que formulamos en la imaginación, si lo formulamos con la fuerza suficiente, se realiza en las circunstancias de nuestra vida, actuando a través de nuestra propia alma o bien a través de los espíritus de la naturaleza.»

Asegúrese de que su visión está cargada de *deseo.*

No se limite a aparcar su mente delante de ella como si ésta fuera un clásico del cine de los que emiten a horas intempestivas. La palabra inglesa *desire,* deseo, procede del latín *de sider,* que significa «de las estrellas». A menos que su visión esté cargada de deseo, perderá el contacto con su estrella y no hará otra cosa que extraviarse.

Pero si su deseo está plenamente involucrado en su visión, no podrá evitar que las fuerzas inspiradoras del mundo le proporcionen su ayuda.

PRESTE ATENCIÓN

Preste atención en cada giro del camino al juego de «Las 3 únicas cosas», y a los contenidos de su corazón, de sus entrañas y de su cabeza (preferiblemente en este orden).

¿Quiénes son esos viajeros maltrechos, vencidos, exhaustos a un lado del camino, o que cuelgan como murciélagos de una barra, o que hablan nerviosamente en las cafeterías de aquello que nunca podrá hacer? Son personas que olvidaron una de las leyes del viaje. La energía fluye allá donde va la atención. Cuando dejamos que pensamientos y sentimientos negativos se apoderen de nuestra conciencia, nuestra energía se desvía por los canales correspondientes. Y entonces nos encontraremos con los monstruos de nuestra mente en el camino. Como dentro es afuera. Ante cualquier cosa que pensemos o sintamos el universo dirá «sí».

Quédese con este consejo de Thoreau:

«El hombre que se mantenga en su propio camino descubrirá que todo el mundo se mantiene en su camino.»

No permita que los demás le bloqueen el camino insistiéndole en que acepte la visión de ellos de lo que es posible y en que asuma usted su cargamento de decepciones o de envidias. Las personas que han visto rotos sus sueños a menudo intentan, a sabiendas o no, machacar los sueños de los demás.

Cuando otra persona (especialmente si son familiares o amigos cercanos) le invite a aceptar una visión de la realidad o una posibilidad que sea menos que generosa, niéguele su consentimiento.

Verifique la historia personal que pueda estar llevando todavía en su campo de energía, pues puede usted sabotear sus propios objetivos si lleva aún la carga de vergüenzas, dolores y fracasos del pasado, y su cuerpo no le va a creer.

Los sanadores tradicionales de Hawái, los kahunas, tienen una profunda enseñanza acerca de este punto. Dicen que la mente ordinaria tiene muy poco que ver con la manifestación creativa. Lo mejor que puede manifestarse en nuestra vida llega a través de la asociación creativa de la energía densa del cuerpo (que ellos llaman la *unihipilli)* y el Yo Superior (o *aumakua).* Deje que trabajen y jueguen juntos, y el ego los acompañará.

NO SE RINDA

Cuando parece que el mundo nos da con la puerta en las narices, cuando sufrimos pérdidas, conviene recordar que no conseguir los resultados deseados en determinada situación no nos convierte en unos fracasados. Una persona no es una fracasada por el mero hecho de fallar en esto o en aquello. Una persona fracasa cuando se rinde.

Si damos lo mejor que tenemos por algo en lo que realmente creemos y no conseguimos alcanzar determinados resultados, el proyecto puede llegar a evaluarse como de un fracaso. Pero eso no significa que *nosotros* seamos unos fracasados, especialmente si estamos dispuestos a aprender de lo que se hizo mal y estamos dispuestos a intentarlo de nuevo.

Soltar no es rendirse.

Quizás lleguemos a la conclusión de que, por mucho que lo intentemos, determinado proyecto no va a tener éxito. El proyecto puede consistir en mantener viva a una persona anciana, en escribir un libro o en ganar un millón de dólares en bienes raíces. Observamos las cosas con claridad y detenidamente, y decidimos liberar esa causa, soltarla. Esto no es un fracaso, y no es rendirse.

Winston Churchill sufrió muchos fracasos a lo largo de su dilatada carrera, y en más de una ocasión se dijo de él que estaba «acabado»; y sin

embargo sobrevivió para liderar una de las victorias más decisivas de la humanidad sobre la barbarie y el mal activo.

Churchill dijo, «No basta con dar lo mejor; tenemos que hacer lo que sea *necesario*».

De modo que si usted se cae, incluso si se cae desde lo más alto de una montaña a un abismo, levántese y vuelva a escalar la montaña. Haga lo que sea *necesario.*

ACUÉRDESE DE JUGAR

El viaje hacia el conocimiento absoluto es tan serio que sólo se puede abordar desde un espíritu de juego.

Un hombre serio y formal me pidió en cierta ocasión, en una de mis charlas, que «se lo resumiera» en pocas palabras.

—¿De qué va todo esto?

Yo tenía la respuesta a mano, y se la di.

—Acuérdese de jugar.

Y él se lo escribió pulcramente en un bloc de notas.

—Perdone –le dije con tanta delicadeza como pude–, me parece que no ha captado el mensaje.

En nuestros juegos favoritos damos lo mejor de nosotros mismos. Pueden ser juegos en los que de lo que se trata es de ganar o de clasificarse, o de llegar el primero a una línea de meta; juegos en los que el éxito llega con los premios y los títulos. Las ganancias pueden ser desde un camión lleno de dinero hasta un premio Emmy o Nobel, desde sobrevivir ante las adversidades hasta conseguir que nuestros hijos terminen sus estudios; aunque también el premio puede que no tenga sentido para nadie que no esté sentado al otro lado de la mesa.

Los juegos a los que jugamos con el objetivo de ganar son, como nos recuerda el filósofo James Carse, juegos *finitos.* Sin embargo, damos *lo mejor de lo mejor* de nosotros cuando somos conscientes de estar jugando un juego más grande, lo que él llama un juego *infinito.* Los jugadores infinitos no juegan para ganar; juegan por el placer de jugar.

No hay nada malo en jugar para ganar, o en jugar por el dinero, siempre y cuando recordemos que cuando hacemos esto estamos *eligiendo* un juego finito, dentro del juego infinito. Los problemas sur-

gen cuando olvidamos que fuimos nosotros los que elegimos el juego. Si hacemos algo porque creemos que *tenemos que* hacerlo, si nos decimos a nosotros mismos que no tenemos elección, no estaremos jugando.

En ocasiones, esto ocurre porque acordamos asumir un papel u otro en un juego que hemos elegido, pero terminamos perdiendo nuestra identidad al jugar e interpretar cierto papel. Nos olvidamos de que *elegimos* ser un ingeniero, una madre, un cartero o incluso un golfista. Nos pasamos la vida intentado cumplir con nuestras obligaciones, o reducir nuestras desventajas, o bien engordar nuestra cuenta corriente, porque esto es lo que pensamos que tenemos que hacer. Carse le llama a esto «autoencubrimiento». Es algo muy serio, porque mata el espíritu de juego.

Aunque el espíritu de juego es una de las características del niño, puede quedar triturado muy pronto, en nuestra propia infancia. Me acuerdo de un hombre de negocios de mucho éxito que vino a uno de mis seminarios en California. A pesar de toda su riqueza y de su posición, llevaba una enorme carga: la de una profunda sensación de tristeza y de inutilidad.

—Tengo que mantenerme ocupado en todo momento, ganando, ganando, ganando... o de lo contrario me consume la sensación de que no he hecho nada que valga la pena.

Exploramos la fuente de su frustración.

—Necesito crear –concluyó–. En algún lugar a lo largo del camino, esa parte de mí que es creadora se frenó en seco.

Le ayudé a echar la vista atrás y recorrer toda su vida (a mirar *realmente,* en lo que yo llamo una meditación «provocada»), para intentar identificar el momento en que su espíritu creativo se atascó. Y de pronto se descubrió observando una escena de su primera infancia.

—Tengo unos cuatro años de edad. Estoy haciendo una fantástica estructura con bloques Lego, y me lo estoy pasando bomba. Mi madre viene y me dice, «Está muy bien. Te harás mayor y ganarás un montón de dinero como arquitecto o ingeniero».

Profundamente emocionado, el hombre de negocios, que ciertamente terminó siendo ingeniero y director general de una gran empresa, me dijo:

—Ése es el momento en que mi yo creativo quedó triturado, porque ya no se trataba de jugar, sino de las consecuencias. Ya no quise volver a jugar con los bloques de construcción.

Llegó a la conclusión de que una de las cosas que iba a hacer para liberar su yo creativo sería comprarse un juego de bloques de construcción, hacer espacio en su despacho, y jugar con ellos. De este modo, no sólo invitaba a su niño interior a que saliera de las sombras; sino que, además, empezaba a funcionar como un jugador infinito, como aquel que juega por el puro placer de jugar.

Una lección similar se transmite en la luminosa película de *La leyenda de Bagger Vance.* Basada en la novela del mismo título de Steve Pressfield, es una parábola sobre cómo un hombre encuentra su «auténtico *swing*» en una pista de golf en 1931, durante la Gran Depresión (una analogía del juego de la vida), con la ayuda de un misterioso guía disfrazado de *caddie* negro. Al jugador se le ofrece la oportunidad de su vida en un partido de exhibición con los dos mejores golfistas del país, que le humillan hasta que el *caddie* le ayuda a comprender que sus verdaderos oponentes no son los expertos golfistas, sino sus propios comportamientos y actitudes autoderrotistas. Entonces comienza a *ver el campo.* Ver el campo implica saber cosas como hacia dónde se inclina el césped a medida que el sol avanza por el cielo, o si un palo de hierro ligero funciona mejor que uno de madera para un *drive* con viento elevado. *Jugar* el campo supone armonizarse con todo lo que hay en el campo en un momento dado. Supone dar lo mejor de uno mismo sin tener miedo a las consecuencias, por el placer de jugar.

«Las 3 únicas cosas» son unos recursos extraordinarios para ver el campo, y nos dan unos medios fabulosos para jugarlo. Si se encuentra con alguien en el camino que le pregunta de qué va todo esto, puede decirle simplemente: «Va de jugar mejores juegos».

Notas

PRIMERA PARTE: SÓLO UN SUEÑO

p. (35) *«Dios creó el sueño para mostrarle el camino»:* Miriam Lichtheim, *Ancient Egyptian Literature,* vol. III, *The Late Period* (Berkeley: University of California Press, 1980): 211.

CAPÍTULO 1: SOÑAR ES DESPERTAR

p. (39) *en la raíz de la palabra* sueño *en inglés:* Edward C. Ehrensperger, «Dream Words in Old and Middle English», *PMLA* 46, n.º 1 (marzo de 1931): 80-89.

CAPÍTULO 2: LOS NUEVE PODERES DE LOS SUEÑOS

p. (50) *un sueño que le salvó la vida a Octavio:* Suetonius. *The Twelve Caesars,* trad. Robert Graves (Harmondsworth, Inglaterra: Penguin, 1958): 99.

p. (51) *una joven noble llamada Lucrecia de León:* Richard L. Kagan, *Lucrecia's Dreams: Politics and Prophecy in Sixteenth-century Spain* (Berkeley: University of California Press, 1990). El texto en castellano de los sueños de Lucrecia está en María Zambrano, Edison Simons y Juan Blázquez, *Sueños y procesos de Lucrecia de León* (Madrid: Editorial Tecnos, 1987).

p. (67) *Wolfgang Pauli (1900-1958) fue un científico extraordinario:* C. A. Meier, ed., *Atom and Archetype: The Pauli/Jung Letters 1932-1958,* trad. David Roscoe (Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 2001).

p. (69) *A Johannes Trithemius, un abad medieval de Sponheim, se le considera ahora:* Benjamin Woolley, *The Queen's Sorcerer: The Science and Magic of Dr. John Dee, Adviser to Queen Elizabeth I* (Nueva York: Henry Holt, 2001): 76-80.

p. (70) *J. W. Dunne fue muy celebrado en la década de 1920 por su* An Experiment with Time: J. W. Dunne, *An Experiment with Time,* 3.ª ed. (Londres: Faber and Faber, 1934): 110-112.

p. (72) *Arthur Stilwell fue uno de los grandes financieros y magnates del ferrocarril:* Esta historia está extraída de dos libros de Arthur Stilwell, *The Light That Never Failed* y *Live and Grow Young,* publicados por New York Youth Publishing Company en 1921. La página web de Port Arthur, Texas, está en www.portarthur.net.

p. (73) *el arquitecto Frank Gehry hace algo parecido a esto en sus sueños:* Susan Mansfield, «Maggie and Me», *Scotsman,* 3 de noviembre de 2006.

p. (74) *Música de ensueño:* «Sueños de Rock»: *Rolling Stone,* 9 de diciembre de 2004; Roger Ziegler, «Dreaming Rocks»:
www.mossdreams.com.

p. (75) *Arnold Steinhardt, el primer violinista del Cuarteto de Cuerdas Guarneri:* Arnold Steinhardt, *Violin Dreams* (Boston y Nueva York: Houghton Mifflin, 2006).

p. (76) *el novelista egipcio y Premio Nobel Naguib Mahfouz dijo que un escritor:* Obituario de Naguib Mahfouz, New York Times, 30 de agosto de 2006.

p. (76) *Stephen King recuerda que la idea de* Misery *(al igual que las ideas de muchas de sus novelas):* SFX Magazine 45, diciembre de 1998.

p. (77) *Robert Louis Stevenson habló de la importancia de los sueños:* Robert Louis Stevenson, «A Chapter on Dreams» en *Across the Plains* (Londres: Chattus & Windus, 1892).

p. (81) *«Escondido dentro del corazón de un adulto, dice Rilke:* Rainer Maria Rilke, «Imaginary Career» *(Imaginärer Lebensrauf)* en *Uncollected Poems: Bilingual Edition,* trad. Edward Snow (Nueva York: North Point

Press, 1996). En la traducción de Stephen Mitchell se traduce *Atemholen* como «añoranza», en tanto que Edward Snow prefiere la más literal de «respirar hacia», que transmite una sensación de alcance espiritual.

p. (83) *hay una historia muy esclarecedora sobre esto en una saga islandesa:* La Saga de Olaf Tryggvason, en el *Flateyjarbok* islandés del siglo XIV. Estoy en deuda con Valgerïur Hjördis Bjarnadóttir, un talentoso soñador y erudito islandés que está ayudando a recuperar los antiguos caminos oníricos, por llamarme la atención sobre esta maravillosa historia y por la traducción sobre la cual se basa este resumen.

p. (89) *en una conmovedora frase, Sinesio de Cirene, un obispo del siglo IV:* Synesius, *De insomniis* (Sobre los sueños), en Augustine Fitzgerald, trad. y ed., *The Essays and Hymns of Synesius of Cyrene*, vol. 2 (Oxford: Oxford University Press, 1930).

CAPÍTULO 3: JUEGOS ONÍRICOS COTIDIANOS

p. (91) *en un texto mesopotámico, se describe al guía de los sueños como «aquel que yace junto a la cabeza de la persona»:* O. R. Gurney, «The Babylonians and Hittites», en Michael Loewe y Carmen Blacker, eds., Oracles and Divination (Boulder, CO: Shamballa, 1981): 158.

CAPÍTULO 4: LOS SUEÑOS SON UNO DE LOS MOTORES SECRETOS DE LA HISTORIA

p. (100) *ella le contaba un sueño que había tenido, un sueño que inspiró a Churchill a tomar la decisión de dejar de volar:* Mary Soames, ed., Winston and Clementine: The Personal Letters of the Churchills (Boston y Nueva York: Houghton Mifflin Mariner Books, 2001): 91.

p. (104) *Ibn Sirin, un autor del siglo VIII:* Leah Kinberg, «Interaction between this World and the Afterworld in Early Islamic Tradition», *Oriens* 29 (1986): 296.

p. (104) *remonta sus orígenes a los sueños de Osmán (1258–1326), fundador de la dinastía:* Lord Kinross, The Ottoman Centuries (Nueva York: Morrow Quill Paperbacks, 1977): 23-24.

p. (105) *el mulá Omar llamó al corresponsal de la BBC en Peshawar para hablarle de un sueño:* Iain R. Edgar, «The Dream Will Tell: Militant

Muslim Dreaming in the Context of Traditional and Contemporary Islamic Dream Theory and Practice», *Dreaming* 14, n.º 1 (marzo de 2004): 21-29.

p. (106) *Suleimán el Magnífico (1494–1566), sultán del Imperio otomano y califa del islam:* «Registree des songes tenu à la cour ottomane», extraído de Raymond de Becker, *The Understanding of Dreams,* trad. Michael Heron (Nueva York: Bell Publishing, 1968): 76-78.

p. (107) *se registra una conversación entre Osama bin Laden y un clérigo extremista saudí:* Transcripción de un vídeo puesto en circulación por el Departamento de Estado de Estados Unidos/Departamento de Defensa, el 12 de diciembre de 2001. Disponible *online,* entre otros, en http://www.washingtonpost.com/wp-srv/nation/specials/attacked/transcripts/binladentext_121301.html.

p. (108) *según los vídeos de propaganda del propio movimiento:* Estas descripciones de vídeo están tomadas de los vídeos de al-Qaeda titulados: «Biography of Abu Bakr al-Qasimi» y «Biography of Abu Uthman al-Yemeni», Global Terror Alert (abril de 2006), www.globalterroralert.com.

p. (108) *con anterioridad al 11 de septiembre, los líderes de al-Qaeda tenían la costumbre de compartir sus sueños después de las oraciones del alba:* Lawrence Wright, *The Looming Tower: Al-Qaeda and the Road to 9/11* (Nueva York: Knopf, 2006): 356.

p. (110) *la historia de Harriet Tubman es un destacado ejemplo de ello:* Robert Moss, *Dreaming True* (Nueva York: Pocket Books, 2000): xvii-xxiii.

CAPÍTULO 5: DONDE MENTE Y MATERIA SE ENCUENTRAN

p. (117) *Pauli hizo notar con su habitual agudeza en su prolongada correspondencia con Jung:* C. A. Meier, ed., *Atom and Archetype: The Pauli/Jung Letters 1932-1958,* trad. David Roscoe (Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 2001): 36-42.

p. (117) *«Tenemos que construir catedrales para la isomorfía»:* Meier, *Atom and Archetype,* 139.

p. (120) *los arquetipos no son estructuras, sino «corrientes habituales de energía psíquica»:* Beverley Zabriskie, introducción a Meier, *Atom and Archetype,* xxxii.
p. (121) *la brillante analista y clasicista Marie-Louise von Franz, que conoció bien tanto a Jung como a Pauli:* Marie-Louise von Franz, *On Divination and Synchronicity: The Psychology of Meaningful Chance* (Toronto: Inner City Books, 1980): 21.

CAPÍTULO 6: LAS NUEVE REGLAS DE LAS COINCIDENCIAS

p. (124) *Jung tenía una pequeña sala ajardinada cuyos ventanales daban a un lago. Allí era donde solía recibir a sus clientes:* Barbara Hannah, *Jung: His Life and Work* (Londres: Michael Joseph, 1972): 293.
p. (124) *la disposición de Jung a confiar en incidentes inesperados, y a aceptarlos inmediatamente como guía para la acción:* Ferne Jensen, ed., C. G. *Jung, Emma Jung and Toni Wolff: A Collection of Remembrances* (San Francisco: Analytical Psychology Club of San Francisco, 1982): 21.
p. (128) *reunió sus experiencias y sus experimentos personales en este campo en un artículo sumamente interesante titulado «Telegrafía mental»:* Mark Twain, «Mental Telegraphy», en *Tales of Wonder,* ed. David Ketterer (Lincoln: University of Nebraska Press, 2003).
p. (136) *en su extraordinaria autobiografía* L'Amour fou ,El amor loco, *el provocador poeta surrealista André Breton:* André Breton, *Mad Love,* trad. Mary Ann Cawe (Lincoln y Londres: University of Nebraska Press, 1987): 33-34.
p. (138) *para experimentar estas cosas plenamente, nos recuerda Baudelaire, tenemos que estar en cierto estado de «salud poética»:* Georges Poulet, *Studies in Human Time,* trad. Elliott Coleman (Nueva York: Harper Torchbooks, 1956): 266-267.
p. (140) *la frase es de Baudelaire:* Charles Baudelaire, «Correspondences», en *Les fleurs du mal,* trad. Richard Howard (Boston: David R. Godine, 1982): 193.
p. (143) *existe un pueblo en las selvas del norte del Zaire para quienes viajar es algo muy peligroso:* Alden Almquist, «Divination and the Hunt in Pagibeti Ideology», en Philip M. Peek, *African Divination Systems* (Bloomington e Indianapolis: Indiana University Press, 1991): 103.

p. (145) *fue un «espejo para príncipes», un libro de directrices que un príncipe y filósofo medieval de la frontera de Persia escribió:* Kai Ka'us ibn Iskandar, *A Mirror for Princes* (Qabus Nama), trad. Reuben Levy (Londres: Cresset Press, 1951): 28.

p. (148) *Apiano de Alejandría fue un famoso historiador de los tiempos de apogeo del Imperio romano:* «Fragment A: Concerning the Divination of the Arabs», en *The Roman History of Appian of Alexandria,* trad. Horace White (Londres: Macmillan, 1899): 2:489.

p. (151) *en* Fire in the Crucible, Fuego en el crisol, *un estudio sobre el genio creativo, John Briggs observa acertadamente:* John Briggs, *Fire in the Crucible: The Alchemy of Creative Genius* (Nueva York: St. Martin's Press, 1988): 278.

p. (156) *Yeats aceptaba las lecturas que le encomendaban estos «instructores espirituales»:* William Butler Yeats, *A Vision* (Londres: Macmillan, 1937): 12.

p. (158) *una de sus primeras novelas, Louis Lambert, es un relato de la extraña vida de un joven explorador:* Honoré de Balzac, *Louis Lambert,* trad. Clara Bell y James Waring. Disponible *online* en Project Gutenberg, www.gutenberg.org/etext/1943.

CAPÍTULO 8: LAS COINCIDENCIAS Y LO QUE QUIERE SUCEDER

p. (169) *los romanos hicieron y conservaron un imperio mundial de este modo:* R. M. Ogilvie, *The Romans and Their Gods in the Age of Augustus* (Nueva York y Londres: W. W. Norton, 1969): 53-69.

p. (171) *Carmen Blacker, una magnífica experta en los oráculos y el chamanismo de Japón, observa acertadamente:* Carmen Blacker, «Japan», en Michael Loewe y Carmen Blacker, eds., *Oracles and Divination* (Boulder, CO: Shambhala, 1981): 72.

p. (172) *el Duque de Zhou, conocido históricamente como el rey Wu, reunió un ejército:* James Legge, trad. *Shu Jing,* vol. 3 (Hong Kong: Hong Kong University Press, 1960): 281-284.

p. (173) *John Lukacs, un brillante historiador de tiempos modernos, se ha sentido atraído por el estudio de los paralelismos en los grandes sucesos históricos:* John Lukacs, *The Duel: The Eighty-Day Struggle between Churchill*

& Hitler (New Haven y Londres: Yale University Press, 2001): 16-52, 195-210.

CAPÍTULO 9: LA PRÁCTICA DE LA IMAGINACIÓN

p. (178) *como dijo el filósofo inglés H. H. Price: «Por paradójico que pueda parecer»:* H. H. Price, «Survival and the idea of "another world"», en J. R. Smythies, ed., *Brain and Mind* (Londres: Routledge & Kegan Paul, 1965).

p. (179) *«Lo que experimentamos directamente –dice el físico David Deutsch–»:* David Deutsch, *The Fabric of Reality* (Nueva York: Penguin Books, 1998): 120-121.

p. (181) *uno de ellos quizás fue el de la creación, tras la desaparición del Imperio otomano en 1922, de un estado llamado Irak:* Al menos uno de los consejeros del primer ministro de Gran Bretaña, Tony Blair, era perfectamente consciente del «error» de Churchill en lo relativo a Irak. *Véase* Christopher Catherwood, *Churchill's Folly: How Winston Churchill Created Modern Iraq* (Nueva York: Carroll & Graf, 2004).

p. (182) *como muy bien escribió la poetisa Kathleen Raine, «El conocimiento imaginativo es conocimiento inmediato»:* Kathleen Raine, *W. B. Yeats & the Learning of the Imagination* (Dallas: Dallas Institute Publications, 1999): 23.

CAPÍTULO 10: LOS SIETE SECRETOS A VOCES DE LA IMAGINACIÓN

p. (188) *toda imagen porta una carga; envía señales eléctricas a través de todo el cuerpo:* Jeanne Achterberg, Barbara Dossey y Leslie Kolkmeier, *Rituals of Healing: Using Imagery for Health and Wellness* (Nueva York: Bantam Books, 1994): 53-54.

p. (190) *la enfermera Barbara Dossey, que ha interpretado un papel central en la aceptación de la imaginería curativa en el contexto médico:* Barbara Dossey, «Using Imagery to Help Your Patient Heal», American Journal of Nursing 95, n.º 6 (junio de 1995): 42.

p. (192) *la doctora Colette Aboulker-Muscat, una notable maestra de la curación imaginal:* Catherine Shainberg, *Kabbalah and the Power of*

Dreaming (Rochester, VT: Inner Traditions, 1995) es una maravillosa evocación de las prácticas de imaginación de Colette.

p. (196) *el primer ser humano en ver la Isla de Pascua fue un viajero onírico:* Entrevista con Tuki, que afirma ser descendiente de los primeros reyes de Rapa Nui, en *Smithsonian,* marzo de 2002.

p. (200) *en la hermosa autobiografía de su juventud en un harén en Marruecos, Fatima Mernissi:* Fatima Mernissi, *Sueños en el umbral: memorias de una niña del harén* (Barcelona: El Aleph, 2008).

p. (202) *la diosa del sol, Amaterasu, se ve avergonzada por las afrentas de un varón furioso:* la historia de Amaterasu se basa en la obra del siglo IX *Kojiki: Records of Ancient Matters,* trad. Basic Hall Chamberlain (Boston: Tuttle, 2005); sección XVI.

p. (208) *un sufí que fue discípulo de Ibn 'Arabi en Konya hablaba su capacidad:* Henry Corbin, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi,* trad. Ralph Mannheim (Princeton, NJ: Bollingen, 1981): 224.

p. (217) *Ursula LeGuin nos insta a recordar que lo importante es:* Ursula K. LeGuin, «A War without End», en *The Wave in the Mind* (Boston: Shambhala, 2004): 218.

CAPÍTULO 12: MAESTROS DE LA IMAGINACIÓN

p. (226) *un robot móvil y algo parecido a un ordenador analógico programable:* Tom Vanderbilt, «The Real Da Vinci Code», *Wired,* n.º 12. 11 de noviembre de 2004, es una interesante discusión sobre si Leonardo diseñó el prototipo de un robot móvil y de un ordenador.

p. (228) *es el tercer día del juicio público, el 24 de febrero de 1431:* Tercer examen público de Juana de Arco en el juicio de condena de Rouen, 24 de febrero de 1431. Transcripción disponible online en: www.stjoan-center.com/Trials/seco3.html.

p. (231) *y Churchill pronuncia su frase más famosa: «Preparémonos por tanto»:* Discurso ante la Cámara de los Comunes, 18 de junio de 1940. Texto y audio disponibles *online* en el Churchill Center: http://www.winstonchurchill.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=418.

EPÍLOGO: EL VIAJE INCREÍBLE

p. (234) *quédese con estas palabras de otro viajero, William Butler Yeats, que habla aquí como mago y como poeta:* Esta cita de Yeats procede de un discurso que dio en abril de 1901 ante los adeptos de la famosa orden mágica británica conocida como la Golden Dawn, ún discurso titulado «Is the Order of R. R. & A. C. To remain a magical Order?», «¿Seguirá siendo una Orden mágica la Orden de R. R. &. A. C.?». Texto en George Mills Harper, *Yeat's Golden Dawn: The Influence of the Hermetic Order of the Golden Dawn on the Life and Art of W. B. Yeats* (Wellingborough, Inglaterra: Aquarian Press, 1974): 259-68.

Bibliografía

Los libros citados a continuación están disponibles en el idioma original del autor. En el caso de haber traducción al español se señala título y año de publicación para facilitar al lector su búsqueda y brindarle la oportunidad de ampliar la información.

Achterberg, Jeanne, con Barbara Dossey y Leslie Kolkmeier. *Rituals of Healing: Using Imagery for Health and Wellness.* Nueva York: Bantam Books, 1994.

A. E. [George Russell]. *The Candle of Vision: Inner Worlds of the Imagination.* 1918. Bridport,: Prism Press, 1990.

Alkon, Paul K. *Winston Churchill's Imagination.* Lewisburg, Virginia del Oeste: Bucknell University Press, 2006.

Allen, Marc. *Los vagos también triunfan.* Madrid: Palmyra, 2007.

Balzac, Honoré de. *Louis Lambert.* Traducido por Clara Bell y James Waring. Disponible *online* en Project Gutenberg.

Baudelaire, Charles. *Las flores del mal.* Traducido por Eduardo Marquina. Valencia: Pre-Textos, 2002.

Becker, Raymond de. *Cómo interpretar los sueños.* Traducido por María Teresa Sánchez Concheiro. Madrid: Ibérico Europea de Ediciones, 1983.

BLACKER, Carmen. *The Catalpa Bow: A Study of Shamanistic Practices in Japan.* Londres: Unwin Paperbacks, 1989.

BRETON, André. *El amor loco.* Traducido por Juan Malpartida Ortega. Madrid: Alianza Editorial, 2005.

BRIGGS, John. *Fire in the Crucible: The Alchemy of Creative Genius.* Nueva York: St. Martin's Press, 1988.

BURCH, Wanda Easter. *She Who Dreams: A Journey into Healing through Dreamwork.* Novato, California: New World Library, 2003.

CAILLOIS, Roger, ed. *The Dream Adventure.* Nueva York: Orion, 1963.

CARSE, James P. *Breakfast at the Victory: The Mysticism of Ordinary Experience.* Nueva York: Harper Collins, 1995.

—, *Juegos finitos y juegos infinitos.* Traducido por Manuel Sánchez Villanueva. Málaga: Sirio, 1989.

CHOPRA, Deepak. *Las siete leyes espirituales del éxito.* Traducido por Alejandro Pareja. Barcelona: Salvat, 2005.

CHURCHILL, Winston S. *The Dream.* 1947. Delray Beach, Florida: Levenger Press, 2005.

—, «If Lee Had Not Won the Battle of Gettysburg». 1930. En *The Great Republic,* editado por Winston S. Churchill. Nueva York: Random House, 1999.

—, *Pensamientos y aventuras.* Traducido por Pedro Fraga de Porto. Barcelona: Taller Gráfico de Agustín Núñez, 1943.

CORBIN, Henry. *La imaginación creadora en el sufismo de Ibn 'Arabî.* Traducido por Agustín López Tobajas y María Tabuyo. Barcelona: Destino, 1993.

—, *Cuerpo espiritual y tierra celeste.* Traducido por Ana Cristina Crespo Álvarez. Madrid: Siruela, 2006.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Fluir: una psicología de la felicidad.* Traducido por Nuria López. Barcelona: Kairós, 1997.

DEUTSCH, David. *La estructura de la realidad.* Traducido por David Sempau. Barcelona: Anagrama, 1999.

DOSSEY, Larry. *Reinventing Medicine.* San Francisco: Harper San Francisco, 1999.

DUNNE, J. W. *Un experimento con el tiempo.* Traducido por Emma Fondevila. Barcelona: Zenith, 2008.

EDGAR, Iain R. «The Dream Will Tell: Militant Muslim Dreaming in the Context of Traditional and Contemporary Islamic Dream Theory and Practice». *Dreaming* 14, n.º 1(marzo de 2004): 21-29.

EHRENSPERGER, Edward C. «Dream Words in Old and Middle English». *PMLA* 46, n.º 1 (marzo de 1931): 80-89.

EPEL, Naomi. *Writers Dreaming.* Nueva York: Carol Southern Books, 1993.

FEINSTEIN, David, y Stanley Krippner. *Personal Mythology.* Nueva York: Jeremy P. Tarcher/Perigee, 1988.

FITZGERALD, Augustine, trad. y ed. *The Essays and Hymns of Synesius of Cyrene.* Oxford: Oxford University Press, 1930.

FRANZ, Marie-Louise von. *Sobre adivinación y sincronicidad.* Traducido por Alicia Sánchez Millet. Barcelona: Paidós Ibérica, 1999.

GARFIELD, Patricia. *Creative Dreaming.* Nueva York: Ballantine, 1974.

GAWAIN, Shakti. *Visualización creativa.* Traducido por Víctor Pozanco. Barcelona: Acervo, 1985.

GHISELIN, Brewster, ed. *The Creative Process.* Berkeley y Los Angeles: University of California Press, 1985.

GRANT, Joan. *Winged Pharaoh.* Columbus, Ohio: Ariel Press, 1986.

GRUNEBAUM, G. E. von, y Rober Caillois, eds. *The Dream and Human Societies.* Berkeley y Los Angeles: University of California Press, 1966.

HANNAH, Barbara. *Jung: His Life and Work.* Londres: Michael Joseph, 1972.

JUNG, C. G. *Recuerdos, sueños, pensamientos.* Traducido por Aniela Jaffé. Barcelona: Seix Barral, 2007.

—, *Psicología y alquimia.* Traducido por Ángel Sabrido. Barcelona: Plaza & Janés, 1989.

—, *Sincronicidad.* Traducido por David García Valverde. Málaga: Sirio, 1992.

KAGAN, Richard L. *Los sueños de Lucrecia: política y profecía en la España del siglo XVI.* Traducido por Francisco Carpio. San Sebastián: Nerea, 2004.

KOESTLER, Arthur. *Las raíces del azar.* Traducido por Rolando Hangling. Barcelona: Kairós, 1994.

LE GOFF, Jacques. *The Medieval Imagination.* Nueva York: Vintage Books, 1973.

LeGuin, Ursula K. *The Lathe of Heaven.* Nueva York: Macmillan, 1971.
—, *The Wave in the Mind.* Boston: Shambhala, 2004.
Loewe, Michael, y Carmen Blacker, eds. *Oracles and Divination.* Boulder, Colorado: Shambhala, 1981.
Lohmann, Roger Ivar, ed. *Dream Travelers: Sleep Experiences and Culture in the Western Pacific.* Nueva York: Palgrave Macmillan, 2003.
Lukacs, John. *The Duel: The Eighty-Day Struggle between Churchill & Hitler.* New Haven y Londres: Yale University Press, 2001.
Mavromatis, Andreas. *Hypnagogia.* Londres y Nueva York: Routledge & Kegan Paul, 1987.
McTaggart, Lynne. *El campo.* Traducido por Miguel Iribarren. Málaga: Sirio, 2006.
Meier, C. A., ed. *Atom and Archetype: The Pauli/Jung Letters 1932-1958.* Traducido por David Roscoe. Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 2001.
Mernissi, Fatima. *Sueños en el umbral: memorias de una niña del harén.* Traducido por Ángela Pérez. Barcelona: El Aleph, 2008.
Moore, Thomas. *El cuidado del alma.* Traducido por Camila Batlles. Barcelona: Urano, 2003.
Moreira, Isabel. *Dreams, Visions and Spiritual Authority in Merovingian Gaul.* Ithaca y Londres: Cornell University Press, 2000.
Moss, Robert. *Conscious Dreaming.* Nueva York: Three Rivers Press, 1996.
—, *The Dreamer's Book of the Dead.* Rochester, Vermont: Destiny Books, 2005.
—, *Dreamgates.* Nueva York: Three Rivers Press, 1998.
—, *Dreaming True.* Nueva York: Pocket Books, 2000.
—, *Dreamways of the Iroquois.* Rochester, Vermont: Destiny Books, 2005.
Ogilvie, R. M. *Los romanos y sus dioses.* Traducido por Álvaro Cabezas. Madrid: Alianza Editorial, 1995.
Panya, Vishvajit. «Forest Smells and Spider Webs: Ritualized Dream Interpretation among Andamanese Islanders». *Dreaming* 14, n.º 2-3 (junio-septiembre de 2004): 136-150.
Peat, F. David. *Sincronicidad: puente entre mente y materia.* Traducido por Darryl Clark y Mireia Jardí. Barcelona: Kairós, 1995.

PEEK, Philip M. *African Divination Systems.* Bloomington e Indianapolis: Indiana University Press, 1991.

PERNOUD, Régine. *Joan of Arc by Herself and Her Witnesses.* Traducido por Edward Hyams. Lanham, Maryland: Scarborough House, 1982.

POULET, Georges. *The Interior Distance.* Traducido por Elliot Coleman. Ann Arbor, Michigan: Ann Arbor Paperbacks, 1964.

RADIN, Dean. *The Conscious Universe.* Nueva York: Harper Edge, 1997.

RAINE, Kathleen. *W. B. Yeats and the Learning of the Imagination.* Dallas: Dallas Institute Publications, 1999.

SHAINBERG, Catherine. *Kabbalah and the Power of Dreaming.* Rochester, Vermont: Inner Traditions, 2005.

SHER, Barbara, y Annie Gottlieb. *Wishcraft.* Nueva York: Ballantine Books, 1979.

SHLAIN, Leonard. *Art & Physics: Parallel Visions in Space, Time & Light.* Nueva York: William Morrow, 1991.

SHULMAN, David, y Guy G. Stroumsa, eds. *Dream Cultures: Explorations in the Comparative History of Dreaming.* Nueva York: Oxford University Press, 1999.

SOAMES, Mary, ed. *Winston and Clementine: The Personal Letters of the Churchills.* Boston y Nueva York: Houghton Mifflin Mariner Books, 2001.

SPANGLER, David. *Blessing: The Art and the Practice.* Nueva York: Riverhead Books, 2001.

SPENCE, Jonathan D. *Emperor of China: Self-Portrait of K'ang-hsi.* Nueva York: Vintage Books, 1975.

STEINHARDT, Arnold. *Violin Dreams.* Boston y Nueva York: Houghton Mifflin, 2006.

STEVENSON, Robert Louis. *Across the Plains.* Londres: Chattus & Windus, 1892.

SZPAKOWSKA, Kasia Maria. «The Perception of Dreams and Nightmare in Ancient Egypt: Old Kingdom to Third Intermediate Period». Tesis de doctorado, Universidad de California en Los Angeles, 2000.

TEDLOCK, Barbara, ed. *Dreaming: Anthropological and Psychological Interpretations.* Santa Fe, Nuevo México: School of American Research Press, 1992.

TOLLE, Eckhart. *El poder del ahora.* Traducido por Miguel Iribarren. Madrid: Gaia, 2006.

TWAIN, Mark. *Tales of Wonder.* Editado por David Ketterer. Lincoln: University of Nebraska Press, 2003.

VAUGHAN, Frances E. *Awakening Intuition.* Nueva York: Doubleday Anchor, 1979.

WELLS, H. G. *Selected Stories.* Nueva York: Modern Library, 2004.

WHYTE, David. Crossing the Unknown Sea: Work as a Pilgrimage of Identity. Nueva York: Riverhead Books, 2001.

WILHELM, Richard. *I Ching: el libro de las mutaciones.* Traducido por D. J. Vogelmann. Barcelona: Edhasa, 2008.

WOLF, Fred Alan. *The Dreaming Universe.* Nueva York: Simon & Schuster, 1994.

WOOLLEY, Benjamin. *The Queen's Conjurer: The Science and Magic of Dr. John Dee, Adviser to Queen Elizabeth I.* Nueva York: Henry Holt, 2001.

YEATS, W. B. *Una visión.* Traducido por Francisco Torres. Madrid: Siruela, 1991.

ÍNDICE ANALÍTICO

A

«apofenia» 119

Aas 226

aborígenes australianos

Grandes Historias de los 34

los sueños en la cultura de los 41

Aboulker-Muscat, Colette 192, 247

acera de goma 46

adivinación 11, 169-170, 172

Agassiz, Louis 71

al-Qaeda 105, 107-108, 244

al-ruya (sueño verídico) 103, 105-106

Alam al-Mithal («Reino de las Imágenes») 207

Alberto Magno 157

Allen, Marc 26, 88

alopecia areata

cura para la 193

alopecia areata, imaginación onírica como 193

Amaterasu, historia de 202-203

Amour fou, L' (Breton) 136

anamnesis 87

Andamán, isleños de 109

Ángel de la Biblioteca 145, 156

animales

en los sueños 63-64, 80

Apiano de Alejandría 148

Aragon, Louis 132

Árbol de las Damas (Domrémy, Francia) 228-229

árboles, videntes/videncia 228, 230

Arbre aux Dames, L'(Domrémy, France) 228

Armada Invencible 51-52

arquetipos 120, 203

Artemidoro de Daldis 141

ataque del 11 de septiembre de 2001 105

atender 97

augures 169

augurios 162

Augusto (emperador romano) 50, 170

autoencubrimiento 238

autosanación, imágenes oníricas para la 65, 67, 193

aves, mensajes de las 171

avión, sueños y 57, 76, 101

avión, vuelos en

coincidencias durante los 18, 27, 30, 138

energía pícara durante los 125

experiencias del autor sobre «Las 3 únicas cosas» 18, 21, 24-26

B
Bach, Johann Sebastian 75
Balzac, Honoré de 156, 158-159, 246
Bastien-Lepage, Jules 228
Baudelaire, Charles 27, 138, 140-141, 245
Beatles 74, 183
Beethoven, Ludwig van 74
Berlin, Isaiah 181
Biblia 59
bin Laden, Osama 107
Blacker, Carmen 171
bloqueos, visualización de los 16, 119, 147, 183-184
Born, Max 67
Breton, André 136
Briggs, John 151
Brownies (duendes) 72, 77
brújula interior
 «Las 3 únicas cosas» y 33
 sueños y 38
 visión y 230
budista 153
Burch, Wanda 9, 64, 66, 138, 192
Burnham, Burnham 216

C
«cartas cruzadas», fenómeno de las 128
«Chacona, La» (Bach) 75-76
Calpurnia (esposa de César) 102
Campbell, Joseph 34
Cardan, Jerome 74
Carse, James 237-238
cartas cruzadas 128
Cash, Johnny 74
causalidad 119, 120, 130
Cecil, William 70
Chardonnet, Hilaire de 150
Charlottesville (Virginia), experiencia del autor en un vuelo a 25
Château de Clos Luce (Amboise, Francia) 226
Cherry, Marc 145-146
Churchill, Clementine 100-102
Churchill, Winston 15, 17, 22-25, 32, 99-102, 173-174, 181, 209, 225, 230-231, 236-237
 actitud hacia el fracaso 236
 como líder visionario 15
 como piloto, sueño de su esposa 100
 experiencia de coincidencias del autor en relación con 22
 imaginación histórica de 183
 paralelismo histórico con Hitler 173
 sueño precognitivo de 22
Churchill: A Life (Gilbert) 100
clarividencia 52, 181
Clíper de las nubes, El (Verne) 70
cocina, sueños de 73
coincidencia
 definición 117
 desestimación rutinaria de las 13
coincidencias
 adivinación y 11, 169-170
 causalidad y 119
 doble imán para las 136
 en serie 132
 etimología de 68
 mano oculta en las 118, 120
 obstáculos como oportunidades, los 123
 paralelismos históricos y 173
 poder que se atribuye a las 17
 psicoquinesia y 131
 sincronicidad y 117, 124
 Véase también coincidencias, nueve reglas de las
 telegrafía mental y 128-129
coincidencias, nueve reglas de las
 1. Hay cosas a las que les gusta suceder juntas 124
 2. Los pensamientos son acciones, y producen efectos 127
 3. Las coincidencias se multiplican cuando estamos en movimiento 131
 4. La vida hace rimas 136
 5. El mundo es un bosque de símbolos 140

6. Cada obstáculo nos ofrece una oportunidad 145
7. Para encontrar el camino, a veces hay que perderse 148
8 Busque la mano oculta 151
9. Las pasiones del alma obran prodigios 156

Coleridge, Samuel Taylor 177
Colón, Cristóbal 149
Comisión del 11 de septiembre 180
Conrad, Klaus 119
contrato olvidado, sueños del 204
coraje, a partir de los sueños 88-89
Corbin, Henry 179
correspondencias 27, 117
  Véase también sincronicidad
creatividad, sueños y 73
  desarrrollo tecnológico y 108
  escritura 70
  música 74
  niños 98
Crimen y castigo (Dostoievski) 60
criptografía, sueños y 69
Cuerno de Oro, puente del (Turquía) 225-226
cuerpo, la imaginación y el 16, 65, 84, 165, 184, 187, 188-189, 190, 192-193, 195-196, 199, 208, 210-211, 215-216, 222, 236
culturas indígenas, el sueño como despertar 40
  Véase también aborígenes australianos; indios iroqueses, *cultura específica*
Curso del millonario, El (Allen) 26
  conversación a partir de 155
  mente infantil 182

D

«Drops of Jupiter» (Train) 74
Dee, John 70
Dehanneau, Mathieu 195
Democracia en América (Tocqueville) 111
deseo 198, 199
deseo del corazón, hacer el camino para el 198
diario, llevar un 18, 205-206
dioses disfrazados 153
divorcio, sueños de 84
Doctor, Sam y Márybeth 198
Dossey, Barbara 190
Dostoievski, Fyodor 60
Drake, Francis 52
Dunne, J. W. 70-71

E

Egipto, antiguo 41
Eindhoven, Universidad de Tecnología de (Holanda) 130
Einstein, Albert 7, 47, 182
ejercicios
  Véase juegos/ejercicios
Elio Arístides 67
emoción, capacidad transformadora de la 156
Emoto, Masuru 157
Eneida (Virgilio) 130
energía, senderos de la 79
energía traviesa 15, 120
En profundo confín del océano (Mitchard) 76
Entry into the Realm of Reality (texto budista) 153
Eriksson, Leif 149
errores, ventajas de los 147
escribir/escritura
  llevar un diario 205
  sueños de 46
espíritu de juego 237-238
Evo, el 53

F

fantasmas 40
Felipe II 51-52
fenómenos naturales 161
Ferai, oráculo de 132-133
Ferrocarril Subterráneo 110
Festival de Mente, Cuerpo y Espíritu (Sydney, Australia) 216

fibromialgia, las imágenes oníricas como cura para la 194
Fierz, Henry 124
Filipos, Batallas de 50
filosofía oriental 39
filosofía persa 179
Findhorn, experimentos en 157
Fire in the Crucible (Briggs) 151
Fleming, Alexander 150
flujo creativo 34
fracaso 236
Franz, Marie-Louise von 121
futuro, sueños y 47
    el tiempo como espacio y 52
    sueños de advertencia 49-50
    sueños de previsión de oportunidades 50
    sueños precognitivos 70
    supervivencia a través de 54
    videntes oníricos y 51

G
Gawain, Shakti 88
Gehry, Frank 73
Ghana, imaginación histórica en 182
Giacometti, Alberto 136
Gibson, William 119
Gilbert, Martin 99
Goodyear, Charles 150
Grandes Historias
    de los aborígenes australianos 34
    en la mitología japonesa 34
    la historia de Scheherezade 204
    llevar un diario para las 204
    personales, ser cazado por las 204
    poder de las 204
    temas argumentales en las 204
gravitación espiritual 158
griegos, antiguos 132, 152
grupo, soñar en 94
Guardián, el 146-147, 202
guardián nocturno 178
Guerra Civil
    rastreadores oníricos durante la 29
    sueños y el Ferrocarril Subterráneo 29
Gurske, Marybeth 197

H
hacer el camino 196
hadas 229
Harper's Magazine 128
Hau Maka (sacerdote polinesio) 196
Hesse, Hermann 179
historia
    paralelismos en la 173
    personal, limpiar la 186
    secuencias rimadas en la 132
        Véase también sueños, como agentes históricos
historias.. *Véase* Grandes Historias
Hitler, Adolf 173
Hoffmann, Albert 150
hogar de los sueños, construir el (ejercicio de construcción imaginativa) 225
hojear libros, juego de 164
Hölderlin, Friedrich 132
Howe, Elías 67
Hudai Effendi 106

I
«(I Can't Get No) Satisfaction» (Rolling Stones) 74
«In Dreams» (Orbison) 74
«Inventa sobre la marcha» (canción) 183
IBM 226
Ibn Abi al-Dunya 103
Ibn Sirin 104
I Ching (Libro de las Mutaciones) 17, 131, 162, 171-173
ideas, proyección de 156
imágenes activas 189
imágenes curativas 190-199
    el poder de las 189
    fuentes de 190
    sistema electroquímico humano e 189
imágenes de estado final 189
imágenes de proceso 189
imágenes receptivas 189

imaginación
bloqueos e 183-184, 187
como lugar 33
compasiva 180
construir 219
crisis de 180
desestimación rutinaria de la 13
el poder de la 216, 231
hacer el camino y la 196
Véase también imaginación, siete secretos a voces de la; visión
histórica 181
imágenes curativas 192
maestros de la 225
mente infantil e 182
poder atribuido a la 177-178
realidad de la 180, 206
transferencia de visión e 209
imaginación, siete secretos a voces de la 183
1. Podemos superar nuestros bloqueos representándolos en imágenes 184
2. El cuerpo cree en las imágenes 188
3. Si podemos ver nuestro destino, ya hemos recorrido más de la mitad del camino hasta él 196
4. La gran historia viene en pos nuestro 199
5. Existe un lugar de la imaginación, y es completamente real 206
6. Podemos alimentar una visión para alguien que la necesite 208
7. Cuanto más intensa sea la imaginación, menos imaginarios serán los resultados 215
imaginación comprensiva 178
imaginación histórica 181
imaginería personal 190
imán, doble 136
Imperio otomano
caída del, imaginación histórica y la 181
mandato onírico, del 104
India, tsunami de 2004 y la 109
Indio Iroqués, Museo (Schoharie Valley, Nueva York) 125
indios iroqueses
el sueño como despertar 41
poder imaginativo de los 217
Inglaterra, servicio de inteligencia de 52
innovación científica. *Véase* invención.
Instituto C. G. Jung (Zurich, Suiza) 131
instructores espirituales 156
intención
coincidencias e 118, 169
consulta del oráculo e 133
imaginación e 186
sueños e 43
transferencia de visión e 209
visión comunitaria e 222
interacción interior/exterior. *Véase* interacción mente/materia
interacción mente/materia
emociones humanas y la 156
en la correspondencia Jung/Pauli 68
en la física cuántica 120
en la fusión de mentes 155
en la psicoquinesia 131
en las experiencias del autor en los vuelos 19
«Las 3 únicas cosas» y la 12
intérpretes de sueños 91
invención
serendipia de la 149-150
Irak, imaginación histórica e 181
Isabel I (reina de Inglaterra) 70
islam, dimensiones oníricas del 103
Àlam al-Mithal («Reino de las Imágenes») 207-208
sueños como mandato de autoridad en el 103
sueños de mártires en el 108
viajes anímicos en el 103
visita onírica en el 108
isomorfía. *Véase* también sincronicidad

J
Jacques, Freida 126
Japón
adivinación en 170
departamento imperial de 170
historia de curación de 201
Jingikan 170
Juana de Arco 15, 225, 227-230
juego, espíritu de 237, 238
Juego de Cartas de las Coincidencias 166, 170
Juego del Lightning Dreamwork 92, 94
juegos/ejercicios
Cartas de las Coincidencias, Juego de 166
espíritu de juego, y 237
espíritu de juego y
Véase también juegos oníricos
hogar de los sueños 219
hojear libros, juego de 164
Lightning Dreamwork, Juego de 92
Oráculo de los Cinco Minutos 164, 165
radio del automóvil, juego de la 164
reentrada en el sueño, técnica de la 96
visión comunitaria 222
juegos oníricos 91
Juego de Lightning Dreamwork 97
niños y 97-98
para las pesadillas 98
reentrada en el sueño 80-81
Julio César 102
Jung, Carl 116
sobre los arquetipos 117
sobre sueños y ética 59
sueños de Pauli y 68
teoría de la sincronicidad de 117

K
Ka'us, Kai 145
Kekulé, Friedrich August von 67
King, Martin Luther 39
King, Stephen 76
Koestler, Arthur 156
kukatja, pueblo 41

L
LeGuin, Ursula 217
Lennon, John 74
Leonardo da Vinci 15, 119, 225-226
Leyenda de Bagger Vance, La (película) 239
libertad, sueños y 45
Libro de las Mutaciones. *Véase* I Ching (Libro de las Mutaciones)
Libro de los sueños (Ibn Abi al-Dunya) 103
Libros Sibilinos 170
Lincoln's Dreams (Willis) 30
Lincoln, Abraham 28-31, 255
Lou, Athena 44
Louis Lambert (Balzac) 158
Lucrecia de León 51-52
lugar de trabajo, como lugar sagrado, 87
Lukacs, John 173

M
«Man Comes Around, The» (Cash) 74
«Mental Telegraphy» (Twain) 129
«Mujeres desesperadas» (serie de TV) 145
Madison (Wisconsin)
experiencia del autor en vuelo a 19
taller de sueños en 56
magia (prodigios)
natural 135
pasiones del alma y la 157
Mahfouz, Naguib 76
Mahoma (profeta) 103
makiritare, pueblo 41
mapas oníricos 196
Máquina del tiempo, La (Wells) 53
Marco Aurelio 179-180
matrimonio
sueños y 83-84
transferencia de visión y 214
McCartney, Paul 74
McClellan, George B. 29
medicina china 62

mensajes somáticos 62
mente infantil 182
mercado de Pike Place (Seattle) 133
mercados, mensajes del mundo en los 132
Mernissi, Fatima 200-201
Mesopotamia, intérprete de sueños en 91
miedo, reentrada en los sueños debido al 95
Mil y una noches, Las (Mernissi) 200
Misery (King) 76
Mitchard, Jacqueline 76
mitos de la creación 204
Monahan, Pat 74
Monster.com 14, 45
movimiento, las coincidencias se multiplican con el 131
Mozart, Wolfgang Amadeus 182
muerte, soñar con la 214
muertos, los
  como mano oculta 174
  sueños sobre 85
mundo
  como bosque de símbolos 140
  mensajes del 132
  plantearle preguntas al 167
mundos paralelos 27, 116
Museo de Arte Moderno (Nueva York) 195
Museo Metropolitano de Arte (Nueva York) 195
música onírica 74
Mystic (Connecticut), taller de sueños, en 185

N

Nabucodonosor 59
NASA 225
New Forest (Hampshire, Inglaterra) 151
New World Library 88
Nicklaus, Jack 74
Nietzsche, Friedrich 146
Nin, Anaïs 199
Nobel, Alfred 150
Nueve Poderes de los Sueños
  Véase sueños, nueve poderes de los
Nueve Reglas de las Coincidencias.
  Véase coincidencias, nueve reglas de las

O

O'Hare, aeropuerto internacional de (Chicago) 18-19, 138
objetividad, espejos oníricos y 60
observador, efecto del 54
obstáculos, como oportunidades 157
Octavio 50
Oh, Dios mío, melocotones 133-135
Omar, Mullah 105
11 de septiembre. *Véase* ataques del 11 de septiembre de 2001
oracular, discurso 168
Oráculo de los Cinco Minutos 167-168
oráculos 164, 171
Orbison, Roy 74
Osmán (fundador Imperio otomano) 104

P

«Perla, La» (relato gnóstico) 204
Pacificador 217
Pájaro moteado, El (Yeats) 217
Paracelso 41
paralelismos históricos 173
Pascua, Isla de 196
pasiones (obran prodigios), las 156-158
Pattern Recognition (Gibson) 119
Pauli, Wolfgang 13, 67-69, 117, 121, 131, 254
pensamientos, como acciones que producen efectos 120
percusión 223
pérdida del alma 78, 81
pérdida del cabello, imágenes asociadas a la cura de la 193
perspectiva de testigo 231
pesadillas 98
Plantéele su Pregunta al Mundo 18
Pluma Terapéutica 195

polinesios, antiguos 196
Port Arthur (Texas) 72
precognición 32, 49, 52
Pressfield, Steve 239
Price, H. H. 178
propósito, sueños y 86-87
proyección 214
psicoquinesia 131

Q
«¿Qué sabemos que no sepamos que sabemos?» 137

R
«Ring of Fire» (Cash) 74
radio del automóvil, juego de la 164-165
Raine, Kathleen 182
rastreadores oníricos 29
recuerdos del alma 87
recuperación del alma, sueños y 79, 81, 201, 203
reentrada en el sueño, la, 80, 81, 94-96, 194
relaciones, sueños y 82-83, 85
rendirse 236
Retorno del rey, El (Tolkien) 89
Richards, Keith 74
Richmond, Daily Dispatch 29
Rilke, Rainer Maria 81, 174
rimadas, secuencias 132
Rolling Stones 74
Roma, antigua 148
Roosevelt, Franklin D. 174
Rumsfeld, Donald 60

S
«sagacidad accidental» 149, 150
«Satisfaction» (Rolling Stones) 74
sagacidad accidental 149-150
saga islandesa 83
salud, sueños y 61
  imágenes para la autosanación 65
  prescripciones a través de 64
  sanación onírica 66
  senderos de la energía 79
  sueños diagnósticos 62
sanar a través de los sueños 78, 85
Sankofa (ave simbólica de Ghana) 182
Scheherezade, historia de 200-201
Schultz, Howard 32
Seattle (Washington) 139
  experiencia del autor en mercado de 133
  experiencia del autor en vuelo a 21
Segunda Guerra Mundial 173-174
señales 141, 143, 161, 169
Señor de los anillos, El (Tolkien) 89
serendipia 149-150, 220
Shakespeare, William 214
Shannon (soldado confederado) 30
She Who Dreams (Burch) 66, 138, 192
Siete Secretos a Voces de la Imaginación.. *Véase* imaginación, siete secretos a voces de la
simbolismo 142, 190
símbolos oníricos 141
Sincronicidad 117
sincronicidad 117, 124
Sinesio de Cirene 89
Sociedad de Investigaciones Psíquicas (Inglaterra) 128
Sosio, puesto de frutas de (Seattle) 133-134
Steinbeck, John 44, 72
Steinhardt, Arnold 75-76
Stenographia (Trithemius) 69
Stevenson, Robert Louis 72, 77
Stilwell, Arthur 72
sueño
  «comité del» 44, 72
  resolución de problemas durante el 44
sueños 13
  «lugares del pasado» 77
  «piernas pesadas» 59
  beneficios de los 210
  cocina de los 73
  como advertencia 49, 54
  como espejo 60

como mecanismo de supervivencia 47, 54
contrato olvidado 204
definición 40
de grupo 94
de personas fallecidas 104
desestimación rutinaria de los 13
diagnóstico a través de los 62
el Yo Más Joven como individuo separado 79
Véase también creatividad, sueños y; sueños, los nueve podres de los; sueños, como agentes históricos; salud, sueños y
etimología de los 68
interpretación de los 104
mejoría de las relaciones personales a través de los 61
poder atribuido a los 13, 31
precognitivos 70
recordar 81
recuperación anímica a través de los 79
sobre la muerte 214
un propósito más elevado a través de 86
volver a los 86, 94-96
y previsión de oportunidades 32
zapatos 79
sueños, como agentes históricos 173
Churchill como piloto y los 100
desarrollo humano en los 108
en el Imperio otomano 104
en los ataques del 11 de septiembre 105-108
psicología onírica islámica y los 103-104
sueños, los nueve poderes del 14, 43
1. Resolvemos problemas mientras dormimos 44
2. Los sueños nos preparan para desafíos y oportunidades futuros 47
3. Los sueños levantan un espejo mágico ante nuestras acciones y nuestro comportamiento 55
4. Los sueños nos enseñan lo que tenemos que hacer para mantenernos bien 61
5. Los sueños son un laboratorio secreto 67
6. Los sueños son un estudio creativo 73
7. Los sueños nos ayudan a recuperar nuestros yoes escindidos 78
8. Soñar es clave para mejorar las relaciones 82
9. Los sueños nos recuerdan nuestros mayores propósitos 86
sueños de «lugares del pasado» 79
sueños diagnósticos 62
sueños especulares 59-60
Sueños sobre zapatos 79
Sueños y su interpretación, Los (Ibn Sirin) 104
Suleimán el Magnífico (sultán) 106
superhéroes, como imágenes curativas 191
superstición 129

T

Tagore, Rabindranath 23, 33, 217
tambor, golpeteo chamántico del 94
Taylor, Jeff 14, 45
telegrafía mental 128-129
temporal, cambio 231
teoría cuántica 69
Thoreau, Henry David 235
tiempo, como espacio 48, 50
Tiempo del Sueño, el 41
Tierra, resplandor de la 225
Tocqueville, Alexis de 111
Tolkien, J. R. R. 89
Train (grupo musical) 74
transiciones
coincidencias en serie y 132
familia, sueños y 84
I Ching y 172
Tratado sobre la pintura (Leonardo da Vinci) 226
Tres Gansos en Vuelo 125-126

Trithemius, Johannes 69
3 únicas cosas, Las
descubrir Grandes Historias mediante 17
fracaso y 236
poder atribuido a 15, 31
vivir según 9, 17
Véase también coincidencias; sueños; imaginación
Troy (Nueva Jersey) 54
tsunami de 2004 109
Tubman, Harriet 13, 110
Twain, Mark 15, 17
sobre el viaje 234
sobre la experiencia personal 15
sobre la imaginación 182
sobre rimas históricas 136
teoría de la telegrafía mental de 128

U
Unión Soviética 109
Urabe, clan (Japón) 171

V
Valeriano, Richard 46
Verne, Julio 70
viajar en el tiempo 215
viajes del alma 41
viajes oníricos 195
vida, rimas en la 136
videntes de sueños 51
Violin Dreams (Steinhardt) 76
Virgilio 130
visión 228
comunitaria 225
cuidar de la 234
deseo y 235
transferencia de 231
visión comunitaria, construir una (ejercicio de construcción en la imaginación) 222

W
Walpole, Horace 149
Washington (D. C.), aceras de goma en 46
Weissberg, Robert 61
Wells, H. G. 53
Wilhelm, Richard 121, 172
Willis, Connie 30
Wings of the Journey (Moss) 97
Winston Churchill in 1940 181
Wolff, Eric 214
Wu (rey chino) 172-173

Y
«Yesterday» (Beatles) 74
Yates, Andrea 145
Yeats, William Butler
implicado en sueño del autor 22
sobre la «fusión de mentes» 155
Yo
como espejo 205
llevar un diario y 76
sueños y 38

Acerca del autor

Robert Moss, el pionero de la Ensoñación Activa, trabaja con personas y grupos en todo Estados Unidos y en medio mundo, enseñando técnicas originales para comprender y hacer uso de los sueños, las coincidencias y la imaginación para resolver problemas y alcanzar las metas vitales. Es autor de *bestsellers*, y fue corresponsal en el extranjero y profesor de Historia Antigua en la Universidad Nacional de Australia. Sus libros van desde los *thrillers* populares *(Moscow Rules)* y la ficción histórica *(The Firekeeper)* hasta las obras pioneras sobre Ensoñación Activa, entre las cuales se encuentran *Conscious Dreaming, Dreamgates, Dreaming True, Dreamways of the Iroquois* y *The Dreamer's Book of the Dead.* Ha grabado también en la popular serie de audio «Sounds True», «Dream Gates: A Journey into Active Dreaming». Vive en el interior del estado de Nueva York.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Robert Moss imparte conferencias, seminarios y talleres por todo el mundo, y dirige una Escuela de Ensoñación Activa que ofrece un curso de tres años para maestros en sus técnicas. Ha hecho una serie de DVD educativos, «The Way of the Dreamer», y un CD de percusión para facilitar la reentrada en los sueños y la visualización consciente. Ambos productos se pueden obtener en:

Psyche Productions
23 Crown Street
Milford, CT 06460
(203) 877-9315
www.psycheproductions.net

Robert Moss presenta un programa de radio dedicado a «Las 3 únicas cosas». Para contactar con él, y para una información más completa sobre sus programas y publicaciones, visite por favor su página web:

www.mossdreams.com

Índice

Agradecimientos 9
Introducción: En otro avión 13

PRIMERA PARTE: SÓLO UN SUEÑO 35
Capítulo 1: Soñar es despertar 37
Capítulo 2: Los nueve poderes del sueño 43
Capítulo 3: Juegos oníricos para el día a día 91
Capítulo 4: Los sueños son uno de los motores secretos de la historia 99

SEGUNA PARTE: SÓLO UNA COINCIDENCIA 113
Capítulo 5: Allí donde se encuentran la mente y la materia 115
Capítulo 6: Las nueve reglas de las coincidencias 123
Capítulo 7: Haciendo preguntas al oráculo de cada día 161
Capítulo 8: La coincidencia y lo que quiere suceder 169

TERCERA PARTE: SÓLO IMAGINACIÓN 175
Capítulo 9: La práctica de la imaginación 177
Capítulo 10: Los siete secretos a voces de la imaginación 183
Capítulo 11: Construir en la imaginación 219
Capítulo 12: Maestros de la imaginación 225

EPÍLOGO: UN VIAJE INCREÍBLE 233
Notas 241
Bibliografía 251
Índice analítico 257
Acerca del autor 267